

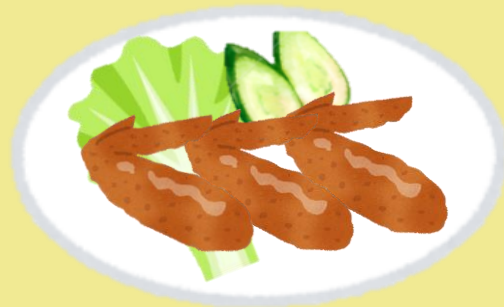
① 手羽先ナンプラーフライ

～材料（3人分）～

手羽先	8～10個		
付け合わせ	サニーレタス	3、4枚	
	きゅうり	2本	

調味料：

ナンプラー	大さじ2
コンソメ	小さじ1
砂糖	大さじ2
こしょう	小さじ1
水	大さじ5
唐辛子	2本
にんにく	4かけ
サラダ油	大さじ2



ナンプラー

～作り方～

1、手羽先の調理

フライパンにサラダ油を入れて熱する。
中火で手羽先を並べて、焼き色がついたら裏返す。
蓋をして10分ぐらい蒸し焼く。

2、たれの調理

にんにくと唐辛子をみじん切りにする。
ナンプラー、コンソメ、砂糖、こしょう、水のみじん切りした唐辛子と混ぜる。
フライパンにサラダ油を入れて熱する。
にんにくを入れ、香りが出たら上のたれを入れ、沸騰させる。
手羽先を入れ、4分ぐらい煮込んで、味を染み込ませる。

3、盛付

付け合わせのサニーレタスときゅうりは好みに切る。
上に手羽先をのせて完成です。

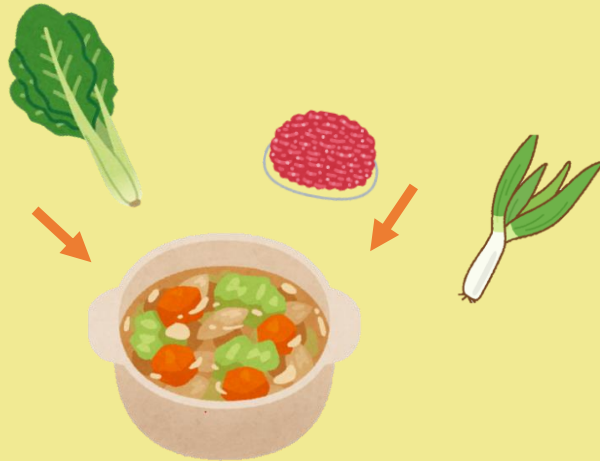
② 小松菜スープ

～材料（3人分）～

小松菜 1束（250g）
豚ひき肉 100g
小ねぎ 3本

調味料：

コンソメ 小さじ3
塩 小さじ1/2
こしょう 小さじ1
サラダ油 大さじ1



～作り方～

小松菜は5cmに切る。小ねぎはみじん切にする（白い部分と青い部分は分ける）

鍋に油を入れ、白い部分の小ねぎを入れて炒める。

次にひき肉とコンソメ、塩を入れ軽く炒める。

1リットルの水を入れて沸騰させる。

沸騰したら、小松菜を入れて、2分ぐらい煮込む。

火を止めて、小ねぎとこしょうを入れたら完成です。

③ よもぎの玉子焼き

～材料（3人分）～

よもぎ（茎無）60～80g
玉子 3個
豚ひき肉 100g

調味料：

ナンプラー 大さじ1
味の素 小さじ1/2（旨み調味料）
こしょう 小さじ1/2



～作り方～

よもぎはみじん切にする。

ボールによもぎ、玉子、ひき肉とナンプラー、味の素とこしょうをいれて、よく混ぜる。

フライパンにサラダ油を入れ、熱する。混ぜた玉子を入れて、焼き色が付くまで焼く。焼き色がついたら裏返し、中火で4分ぐらい焼く。

好きな大きさに切る。（ピザ風に切る）