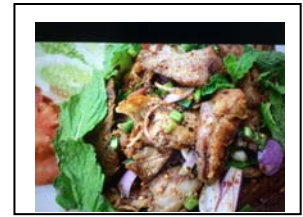


○ナムトゥクムーウ

<材料>

ブタカタブロック	320 g	いちみつとうからし	お好みで
カオクア	1 セービングスプーン	レモン汁	2,1/4 大さじ
ナムプラー	2,1/2 大さじ	水	1/4 カップ
万能ネギ	2 本	パクチー	2 本
ミント	お好みで	赤い玉ねぎ	1/4 個



作り方

豚を洗って、中火で焼く。ひょうめんにだけ火をとおす。(中まで火をとおすとかたくなっておいしくなくなる)5ミリくらいの厚さに切る。切っておいておく。

赤い玉ねぎはスライス。万能ネギとパクチーは1センチの長さに切る。ミントは手でちぎる。

ミントはきれいなところを3~4枚とっておく。もりつけのかざりのため。

鍋に水と の豚を入れて、火がとおるまでゆでたら火を止める

鍋の中にAのちょうみりょうを全部入れて、まぜる。まざったら、切った野菜を全部入れて、まぜる。

お皿にもって、ミントを上のにのせてできあがり。

○ガヤーン

<材料>

とりのてば	500g	ニンニクみじん切り	4 方
黒コショウ	1 小さじ	コショウ	2 小さじ
ナムプラー	1 大さじ	ハチミツ	1 大さじ
オイスターソース	2 大さじ	塩	1 小さじ
牛乳	1/2 カップ	パクチーは手でちぎる。もりつけのかざりのため。	



作り方

①全部のちょうみりょうをあわせて、とりのてばを入れて、冷蔵庫においておく。2時間くらい味をつける

(もし、時間があれば6時間くらいおいたほうがよい)

②中火でとりのてばを焼く。とりのてばを焼きながら時々たれをぬり、うらがいます。とりのてばに火がとおるまで焼く。

③お皿にもって、パクチーを上のにのせてできあがり

○マントンキン

<材料>

さつまいも	500g	水	4~5 カップ
砂糖	1 カップ	生姜スライス	5~10 枚



作り方

①さつまいものかわをむいて、1センチ角に切る。切ったさつまいもを水にさらす。

②鍋に水を入れて中火でわかす。少しあたたかくなったら砂糖を入れてとかす。

③ふつとうしたらさつまいもを入れてもう一回ふつとうさせて生姜を入れる。さつまいもがやわらかくなったら火を止める。

④おわんに入れて、できあがり。