

ムケッカ・デ・ペイシェ (魚介のココナッツ煮込み)

《材料》 (5人分)

・魚(タラとサーモン)	各 2.5 切	・玉ねぎ	大 1 個
・むきえび	10 尾	・トマト	大 1 個
・レモン	1 個	・赤パプリカ	1 個
・ニンニク	3 片	・黄パプリカ	1 個
・パセリ(刻んだもの)	大さじ 1	・ピーマン	2 個
・ココナッツミルク	1 缶	・肉と野菜のブイヨン	2 個
・パーム油	大さじ 1	・塩	少々
		・こしょう	少々

《作り方》 深めの丸い鍋を使う

- ① タラとサーモンに塩こしょうしてレモン汁をかける
レモン輪切り・パセリ・ニンニク(粗みじん切り)を入れ 30 分置く
- ② 玉ねぎ・トマト・パプリカを丸い輪状に切る
- ③ ②を魚の上に飾っていくようにのせていく
- ④ ブイヨンを手で細かく潰して振りかける
- ⑤ ココナッツミルクは、上から回しかける
- ⑥ パーム油 大さじ 2 をかける
- ⑦ 弱火で 20 分煮る



トロピカルフルーツムース

《材料》 (5人分)

・コンデンスミルク	1 缶
・生クリーム	1 箱
・フルーツ(マンゴー/パイナップル)	250g
・クッキングゼリー	
・湯	250cc
・水	250cc

《作り方》

- ① すべての材料をミキサーに入れて混ぜる
- ② 冷蔵庫で 2 時間冷やす

