

シルクロードのあじわい ウイグル料理レシピ

H29. 1. 13 (金)
和泉シティプラザ調理実習室
講師：ジャミラ・ウライムさん



◆◇◆鶏肉とじゃが芋のピリ辛炒め◆◇◆◇◆◇◆

(材料：4人分)

鶏もも肉 (角切)	200g	カットトマト缶	1缶 (400g)
じゃが芋	1個	八角	1個
ピーマン	1個	しょうゆ	少々
にんにく	2片	塩	少々
しょうが	少々	サラダ油	少々
鷹のつめ	2個	水	適宜

- ①鶏もも肉とじゃが芋は角切り、しょうがは千切り、にんにくはみじん切にする。鷹のつめは中の種を出して千切りにする。ピーマンは種を取って乱切りにする。
- ②鶏もも肉を炒め、キツネ色になったらしょうがとカットトマトを加えよく混ぜる。
- ③じゃが芋、にんにく、しょうゆ、八角、鷹のつめ、水を加え炒める。
- ④じゃが芋が柔らかくなったら、ピーマンを加え、塩で味をととのえて出来上がり。

◆◇◆きゅうりとトマトのサラダ◆◇◆◇◆◇◆

(材料：4人分)

きゅうり	2本	黒酢	少々
トマト	2個	塩	少々
たまねぎ	1/2個		

- ①たまねぎを薄くスライスし、水にさらす。
- ②①の水をよく切り、カットしたきゅうり・トマトと混ぜ合わせ、黒酢・塩で味付けする。

◆◇◆レンズ豆のスープ◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆

(材料：4人分)

レンズ豆	50g	にんにく	1片
たまねぎ	1/4個	カットトマト缶	1缶
ピーマン	1個	塩	少々

- ①ピーマンとたまねぎはみじん切りにしておく。
- ②レンズ豆を水から煮て、沸騰したらカットトマト缶と①を加える。(水の量は適宜)
- ③煮込んだら最後ににんにくと塩で味をととのえる。