

栄養士がおすすめする今日のレシピ！



カオニャオマムアン(台風もち米とマンゴーのココナッツソースかけ)

マンゴー	1個	
もち米	100g	
A	ココナッツミルク	40ml
	砂糖	大さじ1/2
	塩	ひとつまみ
<ソース>		
ココナッツミルク	50ml	
砂糖	大さじ1/2	
塩	ひとつまみ	
片栗粉	大さじ1/2	

- ① もち米をとぎ、炊飯器の目盛り通りに水をはり、30分ぐらいつけて吸水させ、炊く。
- ② 鍋にAを入れて火にかけ、炊き上がった①を加えよく混ぜる。
- ③ ソースは全て鍋に入れ火にかける。
- ④ 皿に②とカットしたマンゴーを並べ、③のソースをかける。



もち米とマンゴーにココナッツミルクソースをかけるだけ！！簡単ですが、1度食べたらハマるんです☆タイの代表的なスイーツを是非ご賞味下さい。

今回のレシピはGWを利用して遊びに行ったタイで出会ったスイーツをご紹介させていただきました。タイ料理やカービング（野菜や果物に彫刻したタイの伝統芸術）を習ってきたので、そちらも少しご覧下さい。

カービング



タイ料理

