



## ソムロー クティツ

— 魚のココナッツミルク煮 —

សម្រុះ:



ざいりょう  
គ្រឿងផ្សំម្តុច

4人分

白身魚 (シーフード) . . . . . 2 枚  
 ホウレン草 . . . . . 1/3 束  
 コブミカンの葉 . . . . . 4 枚

◇調味料

お水 . . . . . 150ml  
 ナンプラー . . . . . 大さじ 2  
 ココナッツミルク . . . . . 大さじ 4  
 レッドカレーペースト . . . 大さじ 1/2  
 砂糖 . . . . . 小さじ 1



つくりかた  
របៀបធ្វើ

①



白身魚は、一切れを 2 つに切る。

②



ホウレン草は茹でて 4 cm ほどに切る。

③



熱した鍋にレッドカレーペーストとコブミカンを炒め、ペーストが香ばしくなったら、白身魚を入れる。

④



白身魚とペーストが絡み合ったらナンプラー、ココナツミルク、砂糖を入れて完成。



## チェーク クティツ

— バナナ タピオカ —

ចែកផ្សំ:



ざいりょう  
គ្រឿងផ្សំម្តុច

4人分

バナナ . . . . . 4 本  
 タピオカ . . . . . 50g  
 ココナッツミルク . . . . . 200g  
 牛乳 . . . . . 150cc 程度  
 砂糖 . . . . . 180g  
 塩 . . . . . 適量



つくりかた  
របៀបធ្វើ

①

タピオカを水につけてもどしておく。



②

バナナを 1/2 を切り、さらに 1/2 を縦半分に切る。



③

鍋に水 200 cc とココナツミルク・牛乳を入れて中火で煮る。



④

沸騰したら切ったバナナを入れる。



⑤

再び沸騰したら、砂糖と塩を入れ、味を加える。



⑥

タピオカをしずかに入れ、透明になるまで弱火で煮たら完成。



牛乳はコクを出し、とろみを調節するために入れます。様子を見ながら加えてください。



タピオカはいろいろな大きさがあるので、水につける時間に注意してください。また、形が崩れやすいので大切に扱ってください。