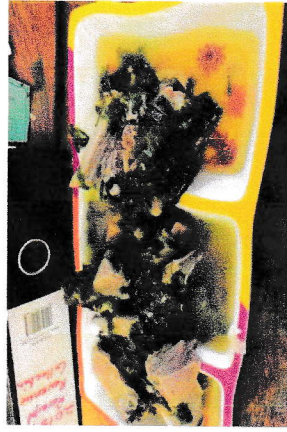


## ペレと鶏肉 (moa) の ココナツミルク (niu)煮

### 作り方

1. モロヘイヤの葉を切り取る
2. タマネギ・・・みじん又はたてざく切りにする
3. 油を引き玉ねぎを炒め鶏肉も入れてさらに炒め水を入れ、沸騰したら弱火にし煮込む
4. モロヘイヤの葉を入れ仕上りにココナツミルクを入れ塩。コシヨウで味をととのえる



### 材料 (5人分)

- モロヘイヤ・・・1束
- タマネギ・・・中1個
- 油・・・適宜
- ココナツミルク・・・適宜
- 水・・・200～300ml
- 塩・・・適宜
- 胡椒・・・適宜

## トンガ風キヤベツの サラダ

### 作り方

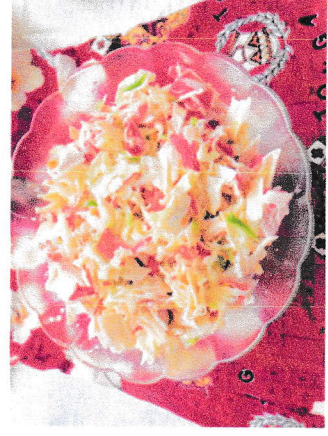
1. キヤベツは芯を取り、ピーマン好みの千切りにする
2. カニカマはパラパラにほぐす
3. マヨネーズで和える 最後に味みて塩・胡椒を入れる

\*好みでキュウリの千切りを加えてもよい

\*キヤベツの芯は煮込みに使う

### 材料 (5人分)

- キヤベツ・・・1/4
  - ピーマン・・・1個
  - カニカマ・・・1袋
  - キュウリ・・・1/2
  - 塩。コシヨウ・・・適宜
  - マヨネーズ・・・適宜
- 大さじ1～2



# ★オタイ (otai)

## 生ジュース

### 材料 (5人分)

- ・ スイカ・・・1/4
- ・ ココナツミルク (缶)・・・50~100cc
- ・ 水・・・50cc 濃い時は多く
- ・ 砂糖・・・適宜・・・甘みが足りない時足す

### 作り方

1. スイカをおろし金ですりおろす  
種が気になれば取り出して良い
2. ココナツミルクと水を加えよく混ぜる  
味と濃さをみて砂糖、水を加える

### ノート

※ オタイはスイカの他にマンゴーやパイナップルで作る事もあります。旬の食材を使う事が多く季節により異なりませんが、スイカはほぼ一年中あります。

※ ココナツミルク(オイルも)室温が25℃以下になると白く固まる性質がある