



旨辛たまごかけご飯

材料

- ・白ご飯
- ・たまご
- ・サンバルソース 小さじ1/2
- ・醤油 適量
- ・パクチー お好み
(大葉やネギでもOK)

作り方

- 1.ホカホカご飯の中心にくぼみを作りたまごON。
- 2.醤油を入れてまぜまぜ。
- 3.サンバルソースをお好みの辛さになるまで入れてまぜまぜ。
- 4.お好みでパクチー、大葉、ネギなどのせて完成。

材料 (2人前)

- ・たまねぎ 1/2玉
- ・冷凍むきエビ 約10匹
- ・人参 1/4程度
- ・ニンニク 1片
- ・ケチャップ 大さじ2
- ・サンバル 小さじ1/2程度～
- ・塩・胡椒 少々
- ・油 適量



エビと玉ねぎのサンバル炒め

作り方

- 1.ニンニクをスライスにして弱火で炒める。
2. 1cm幅にスライスした玉ねぎ、3mm幅にカットした人参を入れて塩胡椒。
- 3.下茹でしたエビを入れてケチャップ、サンバルを入れる。
(※サンバルは辛さを調節しながらお使いください)
- 4.お好みでカイワレなど散らせば完成。

隠し味・・・ナンプラーを少量入れるのも Good



鶏肉のレモンサンバル

作り方

ニンニクと焼いた鶏肉にナンプラーで香りづけし、レモンを絞り、パクチーとサンバルを添えて完成

材料 (2人前)

鶏肉 1枚 ニンニク2片 レモン1/4
パクチー/適量 黒胡椒/適量 ナンプラー/適量



じゃがサンバル

材料

じゃがいも1個 塩胡椒 お好み サンバル適量

作り方

蒸したじゃがいもにサンバルソースをつけて完成。