

令和元年12月にEPA 介護福祉士候補生として、マイルドハート高円寺にきました『アニタ ジョハナ マルパウン』と申します。アニタと呼んで下さい！今日は、私の故郷、インドネシアのポピュラーな料理をご紹介します。きっと皆さんに喜んで頂ける料理だと思います。



日本で簡単に手に入る食材
で作れるようにしているの

☆私、アニタお薦めインドネシア料理『ガドガド』の作り方☆

ガドガドの紹介

ガドガドは典型的なインドネシアのサラダで、ゆでた野菜にピーナッツソースを混ぜたものです。

ソースに黒砂糖を使うことで、特別なピーナッツソースになります。

簡単に作ることができて健康にも良いので、ぜひ作ってみて下さい。



・材料（2人～3人前）

じゃがいも（2～3個） きゅうり（2本） キャベツ（200g）

もやし（1袋） 木綿豆腐（1丁） ゆで卵（3個）

トマト（1個） *入れても入れなくてもよい 水（700cc ぐらい）

・たれ（ソース）

ピーナッツ（皮付き）（200g） にんにく（^{ふた}2かけ） 黒砂糖（20g）

かぼすの皮（^{しょうしょう}少々） 塩（小さじ1） 油（^{てまりよう}適量）

牛乳（100cc）

・ソースの作り方

ピーナッツを皮付きのまま、油で揚げる。（皮が茶色になるまで）

油を切って、他の材料と一緒にブレンダーに入れて細かくする。

牛乳を入れて、ケチャップぐらいのやわらかさにする。

[作り方]

・準備（下ごしらえ）

じゃがいもは皮をむいて、食べやすい大きさに切る。

キャベツ、トマトも食べやすい大きさに切る。

きゅうりは縦半分にし、約2 cm 幅に切る。

ゆで卵を作る。からをむいて、半分に切る。

豆腐は2 cm 角に切る。

1. 鍋に水（約700cc）を入れて沸騰させる。
2. もやしをさっとゆでて取り出し、湯を切る。
3. キャベツをゆでて取り出し、湯を切る。
4. じゃがいもをゆでて取り出し、湯を切る。
5. 皿にゆでた野菜ときゅうり、トマト、ゆで卵、豆腐を盛り付ける。
6. ソースをかけて、出来上がり！