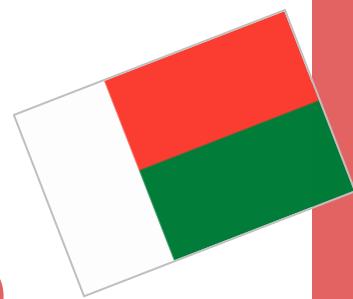


アクー・シ・ヴァニウ

(マダガスカルのココナッツ・チキン)



写真はイメージです。

材料 (2人分)

- オリーブオイル 大さじ2
- 鶏ムネ肉 200-300g
- 玉ねぎ (大：スライス) 1個
- にんにく (みじん切り) 2片
- しょうが (すりおろし) 10g
- ココナッツミルク 200g
- トマトピューレ 130g
または
トマト (中：みじん切り) 1個
- パクチー 適量
- ピーマン (カットしたもの) 1個
- 塩コショウ、醤油、ごま 適量

作り方

1. 好きな厚さに鶏ムネ肉をスライスする。
2. スライスした鶏肉に塩、コショウ、醤油で味付けて、ごま、
にんにく、しょうがを加えよく揉む。
3. フレッシュトマトを使用する場合、トマトをみじん切りしておく。
4. フライパンにオリーブオイルを入れ、加熱する。
5. 中火で用意した鶏肉をよく炒める。
6. 玉ねぎとピーマンを加え、茶色になるまで中火で約5分炒める。
7. ココナッツミルクを入れ、トマトを加えてよくかき混ぜてから、
火を弱くする。
8. 弱火で約10分煮込んだら、火を止めて、パクチーと黒コショウをかけ、できあがり。
9. 白いご飯と一緒に食べる。