

フィリピンの家庭料理教室

クチンタ（約10人分）

薄力粉	500g
水	1.5リットル
リヒヤ	大さじ3
ブラウンシュガー	500g
ココナッツ粉	150g
アナトパウダー	1パック

1. ブラウンシュガー、リヒヤ、水、薄力粉を良く混ぜ、さらにアナトパウダーを加え、さらによく混ぜる。
2. 1を10～15分ほど蒸し、蒸しあがったらトレイやカップに分けて出来上がり。

パンシット・パラボック（6人分）

◎スープ

パラボックミックス	60g
パラボック用ビーフン	2.5カップ
水	650ml
油	30ml
にんにく（刻む）	8g
ティナパフレークまたはかつおぶし	15g

◎具

卵（茹で、皮をむきスライスに）	2
たまねぎ（みじん切り）	15g
エビ（小、皮をむき茹でる）	100g
ティナパフレーク	15g
にんにく（刻む）	15g
チツチャルン	30g
イカ（火を通し輪切り）	100g

◎トッピング

万能ネギ	50g
レモン	お好み

1. パラボックミックスを水でよく溶かす。
2. その中に、にんにくとティナパフレークを油で炒め、1に入れる。
3. ドロツとしてくるまで煮る。
4. ビーフンをお皿に盛り、その上に3をかける。
5. 付けあわせとして卵、玉ねぎ、エビなどを乗せる。お好みでレモンをかけて食べる。