



# COOK&COOKING



泉崎中央公民館

## 6月の料理

A 若鶏もものチリンドロン風

B タピオカ マンゴーミルク

A 4人分

鶏もも2枚 ニンニク2片 パプリカ(黄1/4 赤1/4)ピーマン2個  
トマト缶1 パプリカパウダー大さじ2 塩、コショウ 鷹の爪1

フライパンで粉を付けた鶏もも(1枚4カット塩コショウ)を焼く、  
あまり動かさず皮面から、きつね色焼く。一旦取り出す

同じフライパンでみじん切りニンニクを弱火で炒める  
次に玉ねぎ、パプリカを炒め  
トマト缶、鶏もも、鷹の爪、  
パプリカパウダー、塩小さじ1を入れる

10分位煮て(鶏肉に串が通る位)味を調べ 一旦冷ます  
食べる時にピーマンを炒めて加える

チリンドロンとはスペインのカルタ遊びの名前が由来だそうです!  
カルタがカラフルな感じなのでカラフルに作るみたいです。

B

冷凍タピオカにお湯を注いで1分待ちレンジに30秒かける  
水に取り冷やす

牛乳にカットマンゴーとタピオカを入れ  
好みでシロップを入れる

ミルクティーに入ればタピオカミルクティーに!