

フィリピン料理

ソパス(キャベツのスープ)



★ 材料(5~6人分)

- ① 豚肉(脂身が少ないところ)
- ② ベーコン
- ③ ニンニク
- ④ タマネギ
- ⑤ にんじん
- ⑥ キャベツ
- ⑦ 鶏がらスープ
- ⑧ 牛乳
- ⑨ マカロニまたはスパゲティ
- ⑩ 味の素
- ⑪ 塩
- ⑫ コショウ
- ⑬ サラダオイル

★ 数量

- 200~300g
- 2枚
- 3片
- 1/4個
- 1本
- 500g
- 500cc
- 500cc
- 100~130g
- 適量
- 適量
- 適量
- 大さじ2

★ 下ごしらえ

- 2~3cm 巾に切る。
- 〃
- みじん切り
- みじん切り
- 1cm 角くらいに切る。
- ざく切り
- 鶏ガラを煮てスープをとる。

★ 作り方

- 1、 鶏ガラと水をなべに入れて煮て、鶏ガラスープをとる。
- 2、 なべにサラダオイルを入れ熱して、ニンニクとタマネギを焦げ目がつくまで炒める。
- 3、 2に豚肉、ベーコンを入れ炒める。
- 4、 次にマカロニを入れ、1~2分形がくずれないように炒める。
- 5、 にんじん、キャベツ、鶏ガラスープ、牛乳を入れふつとうさせ、マカロニが柔らかくなるまで煮る。
- 6、 塩、コショウ、味の素で味をととのえる。

ポピス(豚モツ煮込み)



★ 材料(6人分)

| | |
|--------------------|-----------|
| ① 豚モツ(心臓、肺、またはバラ肉) | 500g |
| ② にんにく | 3片 |
| ③ タマネギ | 2個 |
| ④ トマト | 4個 |
| ⑤ パプリカかピーマン | 2個 |
| ⑥ 唐辛子(緑) | 2本 |
| ⑦ 大根 | 1本 |
| ⑧ 生姜 | 1片 |
| ⑨ 酢 | 100~125cc |
| ⑩ 塩 | 適量 |
| ⑪ コショウ | 適量 |
| ⑫ 水 | 250cc |
| ⑬ サラダオイル | 大さじ2 |

★ 数量

★ 下ごしらえ

下ゆでし、4~5cm 巾に切る。
みじん切り
ざく切り
2cmくらいの大きさに切る。
〃 (ピーマンは少し小さく)
〃
1cm×5cm の薄い短冊切り
スライス

★ 作り方

- 1、 豚モツは、生姜のスライスと一緒に柔らかくなるまでゆで、4~5cm 巾に切る。
- 2、 なべにサラダオイルを入れ、熱する。
- 3、 ニンニクを入れ、香りが出るまで炒める。
- 4、 タマネギ、トマト、パプリカを入れ、火が通るまで炒める。
- 5、 1の豚モツを入れ炒める。
- 6、 唐辛子を入れ、火が通るまで炒める。
- 7、 大根を入れ、火が通るまで炒める。
- 8、 酢、塩、コショウで味をととのえる。
- 9、 水250cc を加え、水気がほとんどなくなるまで煮詰める。