


スパイシー ガーリック シュリンプ

チンス・チリソース
ベトナムの代表的な調味料を
使用したレシピ🍴



INGREDIENTS

3~4人分 

- ・えび … 400g
- ・ニンニク（みじん切り） … 4片
- ・パクチー … 1株
- ・万能ねぎ
- ・油 … 大さじ2
- ・レモン … 1/4個（お好みで）

A：味付け

A：醤油 … 大さじ1

A：チンスチリソース … 大さじ3



INSTRUCTIONS

01. えびは尻尾を残し、殻をむく。
02. フライパンを熱し、油とニンニクを入れ炒める。
03. ニンニクが少し色づいたら、えびを加え、炒める。
04. Aで味付けをしてから最後に火を止め、フライパンの中に万能ねぎ、パクチーを加えてさっと混ぜる。
05. 器に盛り、お好みでレモンを絞ったら完成！



●メニュー開発者 PROFILE●



🍀 鈴木麻美さん（料理教室Lotus代表）

千葉県船橋市出身。約8年間ベトナム料理店、カフェ等にて調理の経験し、メニュー開発等に携わる。

その経験を活かし、2020年より対面・オンライン料理教室をスタート。

自宅で簡単に作れる、忙しいママでも時短で美味しく作れるレシピを広めています！

INSTAGRAM : [asami.lotus](https://www.instagram.com/asami.lotus)

チリソース de トマトチーズダッカルビ



チンス・チリソース
ベトナムの代表的な調味料を使用したレシピ🍴



INGREDIENTS

3~4人分



・鶏モモ肉（一口大） … 350g（1枚）

A：チンス チリソース … 大さじ4

A：醤油 … 大さじ2

A：にんにく（すりおろし） … 小さじ1/2

A：生姜（すりおろし） … 小さじ1/2

・キャベツ（一口大） … 1/4個

・玉ねぎ（1cmスライス） … 1/2個

・じゃがいも（1cm輪切り） … 1個

・ミニトマト … 8個

・ピザ用チーズ … 150g

・ごま油 … 大さじ1

・チンス チリソース … 適量（トッピング、お好みで）



INSTRUCTIONS

01. 鶏モモ肉にAをもみこむ。

02. フライパンにごま油を敷き、じゃがいも、玉ねぎ、キャベツ、汁気を切った鶏肉の順にのせ、蓋をして10~15分蒸し焼きにする。

03. 全体を混ぜて、ミニトマトを加え、チーズをのせたら蓋をし、溶かす。

04. 万能ねぎを散らし、お好みでチンス・チリソースをかけてお召し上がりください。

●メニュー開発者 PROFILE●



🍷 鈴木麻美さん（料理教室Lotus代表）

千葉県船橋市出身。約8年間ベトナム料理店、カフェ等にて調理の経験し、メニュー開発等に携わる。

その経験を活かし、2020年より対面・オンライン料理教室をスタート。

自宅で簡単に作れる、忙しいママでも時短で美味しく作れるレシピを広めています！

INSTAGRAM : asami.lotus



手羽先の甘辛ヌクナム揚げ

ベトナム産の魚醤と
チンス・ナムヌー・ヌクナムと
甘辛チリソース
使用したレシピ◎



INGREDIENTS

3~4人分



- ・手羽先 … 8本
- ・小麦粉 … 大さじ3 (お好みで)
- ・チンス チリソース … 適量 (お好みで)

A : チンス ナムヌー ヌクナム (魚醤) … 大さじ1

A : ニンニク (みじん切り) … 2片

B : チンス ナムヌー ヌクナム (魚醤) … 大さじ3

B : 砂糖 … 大さじ2



INSTRUCTIONS

01. 手羽先は骨の間に包丁で切れ目を入れ、Aを加え揉み込む。
02. 01.の手羽先に小麦粉をまぶして、フライパンに1cm程油を敷いて揚げ焼きにする。
03. 火が通ったらフライパンから手羽先を取り出し、油を捨て、クッキングペーパーで油をふき取る。
04. 火を止めたままのフライパンにBを入れ、砂糖が溶けたら手羽先をフライパンに戻しタレを絡める。
05. お召し上がり時、チンス・チリソースをかけるともっと美味しく召し上がれます！



●メニュー開発者 PROFILE●



🍷 鈴木麻美さん (料理教室Lotus代表)

千葉県船橋市出身。約8年間ベトナム料理店、カフェ等にて調理の経験し、メニュー開発等に携わる。

その経験を活かし、2020年より対面・オンライン料理教室をスタート。

自宅で簡単に作れる、忙しいママでも時短で美味しく作れるレシピを広めています！

INSTAGRAM : [asami.lotus](https://www.instagram.com/asami.lotus)