

# 肉詰め厚揚げのトマト煮



**チンス・ナムヌー・ヌクナム**  
ベトナム産の魚醤を  
使用したレシピ◎



## INGREDIENTS

3~4人分

- ・豚ひき肉 … 200g
- ・厚揚げ … 2枚

- A : ホールトマト … 400g
- A : 水 … 200cc
- A : 砂糖 … 大さじ2
- A : にんにく (みじん切り) … 2片
- A : チンスナムヌーヌクナム (魚醤) … 大さじ4



## INSTRUCTIONS

01. 厚揚げは4等分にカットしたあと真ん中に切れ目を入れ、豚ひき肉を詰める。
02. Aを鍋に入れた後、01. を加え、鍋底が焦げないように時々かき混ぜながら中火~弱火で20分程煮込む。
03. 器に盛り、パクチーはお好みで！

### ●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)



# ベトナム風牛肉おかずサラダ



**チンス・ナムヌー・ヌクナム**  
ベトナム産の魚醤を  
使用したレシピ👩🍳

## 👩🍳 INGREDIENTS 3~4人分 👤

- ・ サニーレタス … 2枚
- ・ キャベツ (千切り) … 2枚
- ・ きゅうり (千切り) … 1/2本
- ・ 油 … 大さじ1
- ・ 牛薄切り肉 … 200g
- A : チンスナムヌー・ヌクナム (魚醤) … 大さじ2**
- A : 砂糖 … 大さじ1

- ・ フライドオニオン … 大さじ2
- ・ パクチー、しそ … 適量 (お好みで)
- ・ **チンス チリソース … 適量 (お好みで)**
- B : チンスナムヌー・ヌクナム (魚醤) … 大さじ1**
- B : 砂糖 … 小さじ2
- B : レモン汁 … 小さじ1
- B : オリーブオイル … 大さじ1

## 🍴 INSTRUCTIONS

01. きゅうりは斜め切りにしてから千切りに、サニーレタスは一口大にちぎる。
02. サニーレタス、キャベツ、きゅうりを混ぜて器に盛る。
03. フライパンに油を敷き、牛肉を炒め、火が通ったらAを加えて味付けをする。
04. 炒めた牛肉を02.の野菜の上のにせ、お好みでパクチーやしそ、フライドオニオンを散らす。
05. Bを混ぜあわせてドレッシングを作り、サラダ全体にかける。
06. お召し上がり時、チンス・チリソースをかけても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**



# 包まない餃子 パクチャーダレ



## 👩‍🍳 INGREDIENTS

3~4人分

- ・餃子の皮 … 20枚
- ・油 … 大さじ3
- ・糸唐辛子 … 適量  
(お好みで)

- A : 豚ひき肉 … 250g
- A : キャベツ (みじん切り) … 2枚
- A : にんにく … 1片
- A : 生姜 … 1片
- A : 醤油 … 大さじ1/2
- A : ごま油 … 小さじ1

- B : パクチャー … 1束
- B : 玉ねぎ … 1/8個
- B : 砂糖 … 大さじ1
- B : チンスナムヌーヌクマム (魚醤) … 大さじ2
- B : レモン汁 … 大さじ2
- B : ごま油 … 大さじ2

## 🍴 INSTRUCTIONS

01. Aの材料を混ぜ、具を作る。
02. 餃子の皮の真ん中に 01. の具をのせ、左右両端を折りたたむ。
03. フライパンを熱して油を敷き、02.の餃子を入れ、水50ccを回し入れて蓋をし、約4~6分焼く。
04. Bを混ぜ、タレを作る。
05. お皿に盛り、04. のタレ、糸唐辛子を飾り付けたら完成!

### ●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**