

ポル・サンボール

「ポル」とはココナッツの意味で、スリランカで定番のココナッツ料理です。
ご飯と混ぜたり、米粉のパンと一緒に食べたりします。
作り方は材料を切って混ぜるだけ!とっても簡単です!!

材料(4人分)

削りココナッツ …………… 適量
(ヤシの実の果肉)
タマネギ …………… 1/2個
ピーマン …………… 1/2個
チリパウダー …………… お好みの量
(辛さを調節できます。)

ライム(又はレモン汁) …………… 小さじ1
鰹節 …………… 一つまみ
塩 …………… 少々

※削りココナッツ(ヤシの実の果肉)は、ケーキの材料などを取り扱う売場にある「ココナッツファイン」が使えます。

作り方

1 タマネギはみじん切りに、ピーマンは細切りにします。

2 ボールに全ての材料を入れます。

3 材料を手ですり合わせるようにしてよく混ぜ合わせれば完成です!

★スリランカチキンカレーと合わせて盛り付けると、スリランカカレーセットの出来上がりです!

