


～World Dishes Contest in SHIMADAI (島大ワールド料理コンテスト) 2020～

応募用紙

ニックネーム 又はチーム名	Bangladeshi Trencherman			
創作料理 手書きのイラスト, デジタルイメージ, 写真等ご自由に紹介してください。				
料理名：チキン キチリ	PR欄 (なぜその食材を選んだのか, エピソード等) :			
	キチリは南アジアと同様に, バングラデシュでも伝統的な食べ物 (お米料理) で, 主な材料は米, 豆, マサラ (ターメリック, オニオンスパイス, しょうが等) です。私たちはキチリ, チキンカレー, 揚げたゆで卵, ナスフライ, 野菜とサラダを組み合わせた「チキンキチリ」という料理を作りました。			
※レシピだけでなく, 必ず手書きの絵や写真等で料理イメージを描いてください。				
材料リスト (2人分程度) ※使う食材は日本で買える食材かつ安価に手に入る食材を使用してください。	材料名	分量	材料名	分量
	米	200グラム	豆	50グラム
	鶏肉	200グラム	油	100グラム
	卵	2つ	マサラ (スパイス: オニオン, ターメリック, ジンジャー等)	好きな量
	ナス	2つ	サラダ	好きな量
レシピ (手順)	①米, 豆, マサラ (オニオン, ターメリック, しょうが), 油, 塩をよく混ぜ煮立つまでよく熱する。		⑦	
	②チキンカレーをお好みで調理する。		⑧	
	③卵をゆで, 皮をむき, 少量の油で揚げる。		⑨	
	④ナスをスライスし, 小麦粉に混ぜて油で揚げる。		⑩	
	⑤野菜カレーを調理する。		⑪	
	⑥お好みの野菜でサラダを添える。		⑫	