

ディラーニさんの キリバット / イブルキリバット			
材料	2~3人前	手順	※水分がなくなるまで炒める
【イブルキリバット】 ・ココナッツファイン 1カップ ・ポルパニ（ココナッツ椰子蜜）大さじ4 or キトゥルパニ 大さじ4 or 砂糖大さじ3 ・シナモン 少々 （スティック or パウダー） ・水大さじ4程度		①ココナッツファインに少しお湯+ココナッツミルクを入れてふくらさせる（生のココナッツを再現する） （砂糖で作る場合） ②ノンスティックフライパンに砂糖大さじ2入れて中火で火をつけ、溶けるまで放置 ※火を弱火にして溶けてきたらスプーンでかき混ぜる ※一旦、火を止めて、少し水を入れたら再度、弱火で火にかけて良くかき混ぜた後は、火を止める ③シナモンスティック1cmぐらいを手で割って②のフライパンに入れ、かき混ぜる ブクブクしてきたらさらに砂糖大さじ1入れる （ポルパニ/キトゥルパニの場合） ②ポルパニ大さじ2、水大さじ3、シナモンを入れる 弱火で火をかける	⑤水分がなくなったら火を止めて塩を少々入れてよく混ぜる 【盛り付け1】 ①小さな器に、キリバットの残りのほうを入れて平らにする （冷めていると作業しやすい） ②ポルパニを少し重ねて入れて平らにする ③また、さらにキリバットを重ねて入れる ④器をお皿の上で逆さにして取り出す 【盛り付け1】 ①おにぎりを作るように、ポルパニを中に入れて、卵のような形に握る
			完成
		気づき	
		④キャラメルがブクブクしてきたらココナッツファインを入れる ※さらに（ポルパニ）を足して、ココナッツファインを茶色にしていく	・キトゥルパニは体にとっても良い蜜ですので、購入出来たら食べてください ・緑豆の入った「ムンキリバット」がある

当レシピは後藤ディラーニ・シッディランカに所属するものであり、無断複写・複製・転載することを固く禁じます。