



世界のすてきな朝ごはん(カンボジア)第8回

～バイサイチュルック～



エネルギー…435kcal

たんぱく質…17.8g

炭水化物…38.6g

脂質…23.7g(1人分)

Point

より美味しく見えるように焼き目をしっかりとつける

材料(2人分)

米 1 合, 豚肉(少し厚めの細切れ)200g, オイスターソース大さじ 1, 醤油大さじ 1, 味の素少々, 砂糖少々, 鶏がらスープ少々, スイートチリソース適量, きゅうり 1/2 本

必要な調理器具

包丁、まな板、フライパン、食器

作り方

1. 豚肉をボウルに入れ, 重なっている部分をはがす
2. オイスターソース, 醤油, 味の素, 砂糖, 鶏がらスープを加えて味が均一になるまで混ぜ合わせる
3. 両面に焼き目が付くまで焼く
4. ご飯の上に豚肉を乗せ, 薄く切ったきゅうりとスイートチリソースを付け合わせて完成

参考資料

・神奈川県児童福祉審議会推薦優良図書「世界の朝ごはん」p.29