

おうち給食レシピ

バインミーサンド



材料（4人分）

※ ソフトフランスパンまたはコッペパン 4個
（上か横に切り込みを入れておく）

A 耐熱容器に調味料を入れ、まぜてから
電子レンジ 600W 30秒加熱する

油	小さじ1
にんにく	チューブのもの2cm
酢	大さじ1強
しょうゆ	小さじ1強
はちみつ	大さじ1弱
さとう	少々
塩・こしょう	少々
白すりごま	小さじ1

B とり肉に調味料をもみ込んで下味をつける

とり肉	240g
白ワイン（酒でも良い）	小さじ1
さとう	小さじ1強
しょうゆ	//
ナンプラー	//
みりん	//
塩・こしょう	少々

油	小さじ1
キャベツ	小さめ1/4 千切り
にんじん	1/3本 千切り
きゅうり	2/3本 千切り

作り方

(ゆで野菜)

- ① 沸騰した湯の中ににんじんを入れ、沸騰（フツフツと）してきたらキャベツ、きゅうりを入れひとまぜする
- ② ザルで湯を切り、水で冷やしておく

(とり肉)

- ① フライパンに油を入れる
- ② 下味をつけたとり肉Bを中火で炒める

POINT!

- ・色が変わりある程度火が通ったら、そのままとり肉を動かさずに少し焦げ目をつける
- ③ ひっくり返し、しっかり火を通す
 - ④ ゆでた野菜の水をしぼりボールに入れ、調味液Aをまぜる
 - ⑤ パンにゆで野菜と焦げ目のついたとり肉をはさんで出来上がり

※ 給食では生野菜は提供できませんのでゆで野菜になっています
ご家庭では生野菜でも美味しく出来ます。パクチーを入れると本格的！
だけど、ゆで野菜の方がたくさんお野菜が頂けますね

(所要時間 30~40分)



豆知識

ベトナム発祥の
サンドイッチ
エスニック料理に
欠かせない
ナンプラーを使用、
野菜もたっぷりとれて、
じわじわと
人気を集めつつある
サンドイッチです