

えいご せんせい しゅっしんこく りょうり
AET英語の先生の出身国の料理

ルーローハン



いつもより少し大き
めのひき肉です。



肉と野菜(たまねぎ・エリンギ)をしっかり炒めます。

ぐつぐつ煮込みます。

甘辛く、ごはんにあ合味

です。煮汁ごとごはんにか

けます。



台湾料理

米粉でできた「ビーフン」が入ります。



ルーローハン(ごはん)

汁ビーフン

手作りぶどうゼリー

牛乳

台湾の家庭でよくたべられています。

汁ビーフン



とり肉、ねぎ、もやし、ビーフン、にらが入ります。

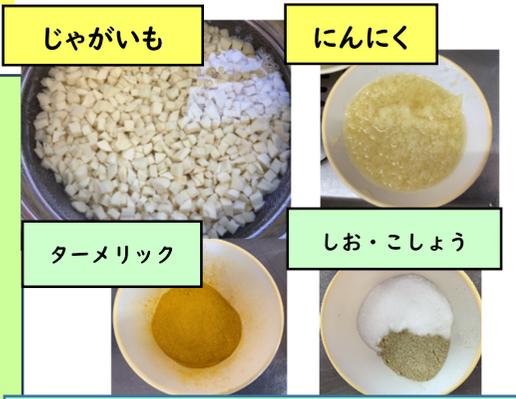
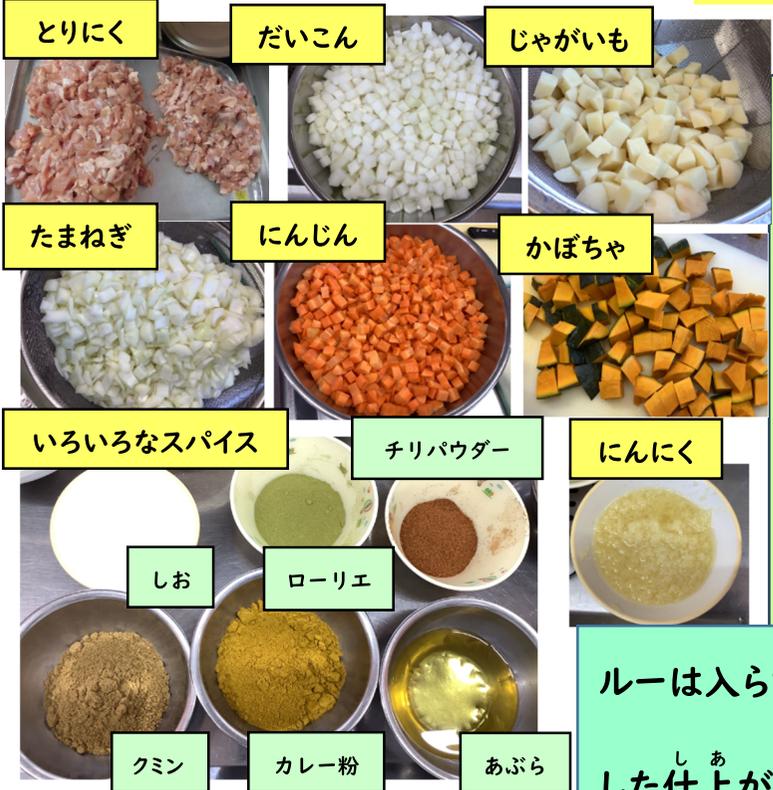


こくさいりかいせんせいおし
国際理解の先生に教えてもらいました!

ムルギ・トルカリ

りょうり Bangladesh料理

アルバジ



ゆでたじゃがいもをいた炒めます。



とりにくと野菜を炒め、スパイスを入れます。

ルーは入らず、サラサラした仕上がります。

ごはん
ムルギ・トルカリ (チキンカレー)
アルバジ (じゃがいものターメリックいため)
ぎゅうにゅう
牛乳

