

ヘルシーポップコーンの作り方

Recipe Of Healthy Popcorn

1

油を入れる
オリーブオイルで
ヘルシーに！



2

お鍋でポップ
コーンを入れて
蓋をします



3

フレーバーを塗す
好みのパウダーフレーバー
を振りかけます



4

SGHのテーマに合わせて
カラフルに味付け



1食につき20円分の寄付金が、TABLE FOR TWOを通じて開発途上国の子どもたちの学校給食になります。

20円というのは、開発途上国の給食1食分の金額です。先進国でTFTのメニューを1食取ると同時に開発途上国に1食が贈られるという仕組みです。

TABLE FOR TWO

PIC•COLLAGE

Pisang goreng

レシピ

* 材料 *

- ・バナナ12本
- ・卵 1個
- ・小麦粉 150g
- ・ベーキングパウダー 5g
- ・グラニュー糖 90g
- ・水 適量
- ・レモン汁 適量

<トッピング>

- ・バニラアイス (+50円)
- ・チョコソース
- ・ココナッツパウダー
- ・蜂蜜
- ・シナモン



* 作り方 *

- 1) バナナを横に3等分または半分に切る
(レモン汁を口にかけてると腐りにくい)
- 2) ボウルに卵を割って、よく混ぜる
- 3) 小麦粉、ベーキングパウダー、グラニュー糖を2)のボウルに入れ混ぜる
- 4) 水を入れる(固すぎず、溶かしすぎない)
- 5) 4)にカットしたバナナを入れ衣をつける
- 6) 油で色がつくまで揚げる
- 7) お好みで味付けやアイスクリームをのける

べっぷあん ベトナム

アジア言語学科 ベトナム語専攻 1年



【材料（2人前）】

フォー-200g、鶏胸肉½枚、生姜½かけ、フォースープ(顆粒)大さじ3、鶏肉の茹で汁900ml、香菜適量

【作り方】

- 1、鍋にお湯を沸かし、鶏肉と生姜を入れて火が通るまで茹でます。冷めたら鶏肉を取り出し食べやすい大きさにします。
 - 2、フォーは60～70度のお湯に10分ほど浸し、全体が白く柔らかくなってきたらざるにあげて水気を切ります。
 - 3、鍋にお湯を沸かし透明感が出てくるまで30秒～1分ほどフォーを茹で、ざるにあげて水気を切って器に盛ります。
 - 4、1の鶏肉の茹で汁にフォースープを溶かし、3に注ぎ、鶏肉とお好みで香菜をのせていただきます。
- *お好みでナンプラーを加えたり、ライムを添えても良いです。

