



Banh Mi バインミー



Dear Teachers,
When cooking Australian recipes with your students, please be sure to tell them that they should always be supervised by a teacher/parent/guardian as using ovens/knives can be dangerous. Thank you!

Ingredients (Makes for 1 person)

- 1/3 loaf of baguette
 - 70g of daikon radish
 - 70g of carrot
 - 2 pinch of salt
 - ½ spoonful of sugar
 - 2 teaspoonful of vinegar
 - Some liver paste (Butter can be alternative.)
 - 3 slices of ham
 - Some coriander
 - A dash of nuoc mam/nam pla
1. Horizontally split baguette and toast it for about 3 minutes.
 2. Cut radish and carrot into julienne strips. Rub salt into them and leave about 10 minutes. After that, squeeze them.
 3. Mix sugar and vinegar in the bowl and marinade the squeezed radish and carrot.
 4. Spread liver paste on the cut end of baguette. Layer ham, marinade radish and carrot and coriander.
 5. Finish with nuoc mam/nam pla.

This recipe card is a part of the Australian Embassy Tokyo's website "Tell Me About Australia" and educational tool, the "Experience Australia" kit.

先生方へ
オーストラリア料理を生徒さんたちと作る際に、調理でガスや刃物を使う際には先生・ご両親・保護者などの大人の監視のもとで行うように、必ずお伝えください。

材料 (1人分)

- フランスパン 1/3本
 - 大根 70g
 - 人参 70g
 - 塩 2つまみ
 - 砂糖 大さじ1/2
 - 酢 小さじ2
 - レバーペースト 適量 (バターで代用可)
 - ハム 3枚
 - パクチー 適量 (レタスで代用可)
 - ヌクナムまたはナンプラー お好みで
1. フランスパンに水平に切り込みを入れてから約3分トーストする。
 2. 大根と人参を千切りにする。ボウルに入れて塩を加えて揉みこみ10分ほど置く。水気が出るので、よく絞る。
 3. ボウルで砂糖と酢を混ぜ合わせ、さきほど絞った大根と人参を入れて和える。
 4. トーストしたパンを開いて、レバーペーストを塗る。ハム、大根・人参、パクチーを挟む。
 5. お好みでヌクナムを振りかけ、完成。

こちらのレシピカードは、オーストラリア大使館によるウェブサイト「もっと知りたいオーストラリア」ならびに「オーストラリア体験キット」の一部です。