









所羅門群島

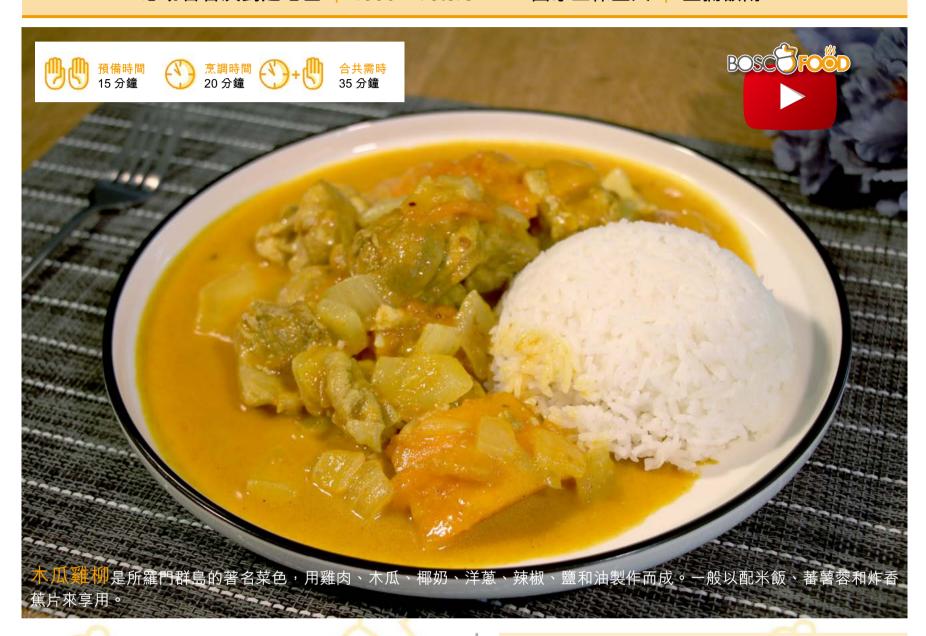
木瓜雞柳



PGS | 真福斐理伯李納德神父準會省

慈幼會首次到達地區 1996, Tetere

國家主保聖人 聖彌額爾



材料(4人份)

- 無骨雞肉 4件,切粒
- 木瓜 1 個,去皮去核切片
- 椰奶 250ml
- 洋蔥 1個,切碎
- 鹽 少許
- 辣椒 少許
- 咖哩粉 1湯匙(可省略)

作法

- 1. 煎鍋加入油加熱,大火加入雞柳炒約5分鐘至將熟
- 2. 加入洋蔥煮約5分鐘至半透明,再加入木瓜片煮5 分鐘。加入鹽、辣椒、咖哩粉。
- 3. 關火後加入椰奶,完成
- 4. 可以蕃薯蓉和炸香蕉片作配菜

地方介紹

- 所羅門群島由 992 個島嶼組成。
- 人口 700,000 人,約 有 70 個部落。
- 大約 90% 的基督徒、當中 20%是羅馬 天主教
- 所羅門群島約有 12% 的人口生活在貧 困線以下。
- 20% 到 25% 的年輕人從未上過小學,
- 醫療和其他社會服務的機會非常有限
- 大多數青年生活在教育和就業前景有 限的偏遠地區

好好味呀!

