

慈幼會首次到達地區 | 1996, Tetere

國家主保聖人 | 聖彌額爾

預備時間 15 分鐘
烹調時間 20 分鐘
合共需時 35 分鐘

BOSCO FOOD



木瓜雞柳是所羅門群島的著名菜色，用雞肉、木瓜、椰奶、洋蔥、辣椒、鹽和油製作而成。一般以配米飯、蕃薯蓉和炸香蕉片來享用。

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！

