

バイン・セオ



バイン・セオはジューシーとやけた ケーキです。
お好み焼きのような味があります。
でも、バイン・セオのほうが もっとサクサクで、
パリパリで、あじが曖昧です。
私はベトナム系ですから、私はベトナムの食べ物を
シェアをしたいです。
そして、バイン・セオは簡単に料理できます！

材料

フライパンと、茶碗、杓子と、スパチュラと、皿を
必要になるでしょう。

- こむぎこ
- ターメリック
- ココナツのミルク
- 卵
- お水
- 油
- えび／豚肉
- ねぎ
- もやし
- レタス
- 野菜のトッピング

レシピ

1. 血に、こむぎこ、ターメリックと、ココナツ
のミルクと、卵と、お水と、塩で 混ぜるこ
とがします。
2. つよび。フライパンに 油をくわえる。
3. やけるまで、えび か 豚肉を 料理します。
4. やわらかい まで、ねぎを料理します。
5. 杓子できじを 入れて めぐる。きじはジュー
ジーまで、やけてください。これはサクサク
にしてください。フライパンにきじを ひろげ
て ください。
6. もやしをくわえる。
7. フライパンのふたをしめる。2 ふんを持つ。
8. フライパンのLidをあける。おいしそうな や
きいる まで、やいてください。
9. スパチュラで、バイン・セオにおります。
10. コンロをきる。バイン・セオは皿におく。
11. 野菜のトッピングをかける。
12. 召し上がってください！

ベトナム系のお好み焼き！
食べてください！

★★★★★
美味しい！

★★★★★
すごい！！

★★★★★
うまい！

用語集

A

油（あぶら）：oil

あじが曖昧（あじがあいまい）：

plain

B

あける：Open

バイン・セオ：bánh xèo

C

豚肉（ぶたにく）：pork

茶碗（ちゃわん）：Bowl

E

えび：shrimp

F

フライパン：Frying pan

H

ふた：Lid

ひろげて ください：Do spread

必要になるでしょう：Will use or

need

I

入れる：Pour

J

ジューシーとやけます：sizzling

K

かける：Add

くわえる：Add

か：Or

きじ：Batter

きる：Turn off

捏ねもの（こねもの）：Kneaded

dough

コンロ：Heat/stove

M

めぐる：Circular motion

（お）水：water

もやし：Bean sprout

N

ねぎ：Green onion

O

お好み焼き（おこのみやり）：

okonomiyaki

おく：Place down

S

おります：Fold

皿（さら）：Plate

杓子（しゃくし）：Ladle

閉める（しめる）：Close

塩（しお）：salt

T

スパチュラ：Spatula

卵（たまご）：egg

玉葱（たまねぎ）：Round onion

Y

ターメリック：turmeric

やけるまで～：Until about

cooked

やけてください：Make sure

野菜（やさい）：vegetables

やわらかい まで～：Until soft

用語集（ようごしゅう）：

glossary