

MEAT SOUP

Tinii Raurenti - Ngaon te Kabanei Primary School, Nonouti

Bwaina

- 1 te mwangko irikon te moa, te ika, te iriko maeu, ae tuai mwai
- 1 te anian ke 1 te bun amwarake te garlic
- 10 baan te non ian te tabera
- Te tioti ibukin kangkangiana (ngkana ko tangiria)

Karaoana

1. Kanakoi riin non, kaburoa te ran, kakukii ao aeki kamaririi
2. Korokoroi nakon te boora teuana
3. Kamara te iriko n ika ma te garlic ke te anian
4. kabuea te ranniben teutana ao kabwakai bannon
5. Kabwaka te raniben
6. kabwaka te iriko n ika are a tia n mara ma te garlic/anian
7. Kaina te bwaata ao katukua n 2 te miniti ao e a tauraoi ibukin te amwarake

Te kuka ae baeranti, e totokoa te mataki n te bong ao e katikiraoa te kun. Te kaariki ma te anian e buoka kabutiraoan te rara inanon te rabwata



Baan te non



Iriko te ika ao te kaariki



Te mwintari ao te bannon



Kabwaka te ranniben



Kabwakai iriko n ika ao e mwai imwin 2 miniti

NONOUTI FISH IN LEMON GRASS

By CFOs Nonouti

Bwaina

- 20 baan te lemon grass ake a kona n reke ian te tabera
- Temanna te ika naron te ikari, morikoi, ikanibong, te ikanimarawa
- Te ranniben (man 1 te ben) ae aki aokaki e na kaokoroaki ma are aokaki
- 1 te anian
- 1 te bun ae uarereke te taoro
- Te banikai are kai reke irarikim kangkong, te mota, tibinati, iamaii, iaroo, nambere batenibaa)

Karaoana

1. Kaitiaka te ika ao korokoreia nakon are ko tangiria
2. Teboka te lemon grass ao ototoi ni kabaei nakon 2-3 te bwabwati
3. Boota te ika ma te lemon grass inanon te bwata
4. Raniia n te mwin tari ao taoronna teutana
5. Ngkana e nang buro ao kabwaka te ranniben are aki aokai
6. Kabwaka te anian ao te banikai
7. Aekia man te ai ngkana e a buro ao ni mwai ikana ao kanakoa te lemon grass

E nang bongana te lemon grass ma te ika ao te banikai ibukin karikirakean te rabwata ma totokoan te mataki n te bong ao buokan kabutan te rara inanon te rabwata



1



Lemon grass



2



Te ika, ranniben, lemon grass



3



Kabwaka te banikai

E a tauraoi ni kanaki

TE BAATAI NI BUKA

Booto Ruka mai Nonouti

Bwaina

- 1 te taaman ke iriko n ika ni marawa etc
- Te ranniben man 1 te ben ae aki aokaki ao 1 mwangko te ran ibukin are aokaki
- 20 baan te biin (baa teniba) ae korokoreaki
- Baan te buka (ae a tia n tebokaki ibukin te batai)
- Taoro teutana
- Soy sauce e bon nakoim
- 1 bun amwarake kaariki (minced garlic)

Karaoana

1. Kaokoroi ranniben ae e aki aokaki n te bora teuana ao are aokaki n te boora teuana
2. Kauka te taman ao kabwaroa ranna nakon te ranniben are aokaki
3. Kabobooa raoi te taman ma te babaia/carrot, soy sauce te banikai ao tebunna te kaariki
4. Renganna ma te ranniben are aki aokaki ao kabobooa raoi
5. Kanoa baan te buka n te tanna are a tia n renganaki, niri ao bairei inanon te bwaata
6. Rania n te ranniben are tia n aokaki ao ranin te taman (a tia n ikotaki)
7. Bon ti teuana burona ao e a mwai naba n tauraoi nakon te kanaki

Bonganan baanikai ma te uanikai bwa e buoka tamaroan te taratara ao kamwaitan te rara, e buoka naba kabwakan tiokam ao kauarerekean te rietata n raraa, ao kamaoan ikoaki ma te kinaka. E kona naba n renganaki ma te babaia ae kauarerekeaki.



Katiaka te banikai

Korokorei banikai ao katauraoa te ika Renganna ma te kaariki



Batai n baan te buka



Kaburoa na ma te ranniben E a tauraoi n kanaki



TE BAETA N OOTA NI BEN MA TE KOUMWARA

By Tireuea Kateia mai Nonouti

Bwaina

- 30 te koikoi ae tia ni karaureaki
- 1 te mwangko otan te ben
- 1 te bun n amwarake te kaariki
- 1 te bun n amwarake te kare ke 3 te bun amwarake te tioti)
- 2 te mangko te baanikai ae tia ni korekoreaki (kai turam, te mota, etc. E aki korekoreaki ngkana te kaituram
- Te buraawa ibukin te baeta
- 1 te bun ae uarereke te biikinibauta
- te ran – ibukin kaboboana nakon te baeta
- Te oera ni kuka

Karaoana

1. Teboka raoi te koumwara
2. Rengana te burawa ma te baking powder (1 te t-spoon teuana te mwangko)
3. Kakibea raoi ma 3 bun amwarake te tioti ke 3 te bun amwarake te kare
4. Renganna ma te oota ni ben ao te baanikai
5. Kabwaka te koumwara ibuakona ao ni karaua raoi ni kabobooa ma te ran teutana
6. Kaboboa nakon baena are e na konaa ni buabuataki iai nakon te baeta
7. Kabwaka te oera kaiabutia inanon te baan
8. Kabwakai baeta ao rairairi, e mwai ngkana a buraun ni kauaitera

Te koikoi ma amwarake ake iai nanaia a buoka ni karikirakea te rabwata ao ni kabaeranta ranin te rabwata ao ni kamarurunga te rara, ao baanikai ake a kiriin a katamaroa te taratara man katikiraoa te kun, te ira ao te wii.



1



2



3



4

Te burawa ao bikinibauta Baan te iamaii Te koumwara ao te kaariki Te tioti



5



Bania ao e a mwai ngkana e buraun ni kauaitera

TE BUKA MA TE IKA AE RANNIBENIAKI

By Tearimawa Natake, KOIFAWP

Bwaina

- 15 baan te buka ake ian te tabera
- ½ te mwangko te ranniben kaokoroa ma te mwintari
- 1 te bun ae uarereke te taoro
- ½ te babaia ae mata urarua ae bon tau buburana (ke te baukin)
- 1 te anian ke 1 te bun amwarake te kaariki
- 1 te mwangko irikon te ika ni marawa (ke 3 te bunnimoa)

Karaoana

1. Kaitiaka raoi baan te buka ma te ran ao kanakoi riina
2. Korokorei ni kauarerekei ao kaburoa ma te mwintari ao taoronna
3. Ngkana e a mwai raoi baan te buka ao kabwaka te ranniben ao te anian
4. Ibei bunnimoa ke irikon te ika ao kabwakai n te kabanea
5. Kaboboi raoi ao ko a aekia naba man aina

E a tauraoi nakon te kanaki ma te mai, te babai, te banana are kaburoaki. E nang bonganana ibukin totokoan te mataki n te bong, e kamaeuraoa te kun ao te ia n te rabwata.



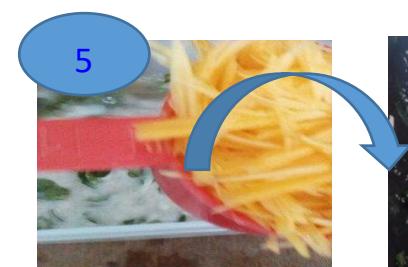
Baan te buka



Kaburoa ma te mwintari Kabwakai anian



Kabwaka te ranniben Te babaia ae iaki



Kaboboa

TE BUURII N IKARII
Tearimawa Natake, KOIFAWP

Bwaina

- te ikarii ae menaai ae bon tau buburana (e bon nakoim mwaitina)
- ½ te babaia ae matauraura
- 1 te anian ae bon tau buburana ke Minced garlic
- Te banikai are kona n reke naron te kaituram, te mota, te iaroo etc
- Te taoro teutana
- Te bubu ni burawa
- Te oera ni kuka

Karaoana

1. Kanakoi inan te ika ao kanakoa matanriana
2. Karaua kuota kunna rikaaki nako bukitouna (e naki uruaki kunna)
4. Korea kanakoa irikona are nim ma riina
5. Kokoa irikona n te aro are na tiku te rii
6. Iia te babaia ao te anian,
7. Korokorei banikai ni kauarerekei
8. Booti inanon te boora ao ni kaboboa raoi irikon te ika, babaia, te banikai, te anian, te kaariki ao te taoro teutana ke te tioti ngkana ko tangiria
9. Kanoa te kun are a tia n kuotaki (nora tamneina inano kunin te onauti are kuotaki) n te iriko n onauti are tia n renganaki.
10. Kabuea te oera n te baan ao kateboi am buurii n ikari n te bubu ni burawa imwain ae ko baani
11. Mwaina ngkana e a burau

Te buurii n onanuti bon te tanna ae a baeranti ngkai iai inanona uanikai ma banikai ao te tanna. E karikirakea te rabwata, e totokoa te mataki n te bong, ao e kawaekoa ni kamaoa te kinaka ma te ikuaki



Kanakoi inani te ikari



Butan riina ma irikona



Kunin te ika n ti ngaia



4



5

babaia renganan irikon te ika

Irikon te ika ma te banikai, uanikai ao taoro



6



7

Kanoan kunna n irikona are tia n renganaki E a tia ni kanoaki



8



9



Kateboa n te bubu ni burawa

Kabue am oera ao bania

Ngkana e mwai

TE KAORAORA N IKA MA BAAN TE NON

Booto Ruuka mai Nonouti

Bwaina

- 5 baan te non iaan te marewe/tabera
- 1 te mangko te ranniben
- 2 te bun amwarake te kare
- 1 anian
- 2 te buun ae uarereke te taoro
- 1 te mwangko irikon te ikanimarawa ae korokoreaki ni kauarerekeaki
- 1 te remon ke raim ngkana iai

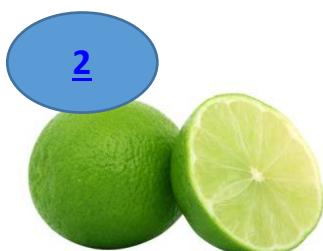
Karaoana

1. Kabuea te ran ao kakui baan non
2. Ngkana e a mariri ao korokoreia kauarerekei nakon te boora
3. Korokorea te ika ni marawa ao kaokroa n te boora teuana
4. Kabwaroa te ranniben nako iai
5. Kabwaka te anian, te taoro ao te kare nako iai
6. Kabwaka te baa n non ao kaboboa raoi
7. Kabwaka te mwintari ngkana e aki tau rannibenna
8. Kaboboi raoi ao e a tauraoi ibukin te amwarake

Te kuka aei e totokoa te mataki n te bong, e karikirakea te rabwata man buoka marurungin te matireti ao katamaroan te rara.



1



2



3

Baan te non are ian te tabera



4



5



Te remon

Te ika ma te remon

Te ika ma te ranniben Ikotaki ma te kare ao te kaariki Te banikai, e tauraoi ni kanaki

KAORAORA NI MOIMOTO AO IAROO/IAMAI

CFOs from Beru

Bwaina

- 30 baan te iaroo/iamai
- 6 te moimoto
- ½ mwangko te ranniben ae aki aokaki
- 3 te bun amwarake te tioti
- ½ anian
- ½ te babaia ae matauraura
- 1 te remon ke te raim

Karaoana

1. Kakui banikai ao korokorei kauarerekei nako nanon te boora
2. Kakara marain te moimoto ao botia ma te banikai
3. Kabwaka te ranniben, tioti, anian ao ranin te remon ke te raim
4. Kabwaka te babaia, kaboboa raoi ao e a tauraoi nakon te kanaki

Bonganban banikai ba e katamaroa te taratara, man totokoa te mataki n te bong, e kamarurunga te kun, te wii, te ira, te ato ao ibukin kamarurungan te bikoukou ao te aine ae kammamma



1

Te marai



2

Te marai kokoaki, ranniben ao te tioti



3

Kabwaka te anian



4

Te iaroo



5

Te babaia



E a tauraoi ni kanaki

TE MAI AE TANNA
KOIFAWP Staff, Tarawa

Bwaina

Kienā

- 4 te mwangko bokeke ae tia n tokaki (te mai ae tinimaki ke kaburoa)
- 2 te mwangko te karewe (te karoeruo/te katete)
- 2 te mwangko irikon te ika ae mwai (te ika, moa e kona ni kaburoaki ma te garlic/anian)
- 2 te mwangko baan te kaituram (eaki mwai)
- $\frac{1}{4}$ te mwangko te ranniben

Aona

- 4 te mwangko te marai
- 1/3 te mwangko te raniben
- 1/3 te mwangko te karewe
- 1 te mwangko te babaia ae mata uraura ae tia n iaaki

Karaoana

Kienā

1. Kanakoa kunin te mai are a tia ni mwai ao kanakoa naba aana
2. Totoka te mai ao kam'aim'aia ni kamaraua ma te karewe
3. Botia ma te ika, te kai turam , te karewe ao kaboboa raoi
4. Kabaroa nako nanon te turee ao karaua raoi kabuta nanona

Aona

1. Orea te marai nako nanon teuana te boora
2. Kaboboa raoi ni karokoa ea nang boo ao kanga e a tara ni miriki
3. Boota te marai anne ma te rani ben, te karewe, te babaia ao kaboboa riki, taraia bwa e na aki rangi n neinei.
4. Ngkana e tia ao koa kabaroa iaon am kie ni mai anne
5. Katukua (10) te miniti bwa e na matoa bwain aona ao ea tauraoi ngkane nakon te kanaki
6. Korekoreia n aekakin te b'ai (pie)

Te amwarake ae baeranti man ti tangira kabukana te karewe ke te kamwaimwai. Moan te tamaraa ibukin kanaia tioka ma rietata n rara ao kaara ngkai e marau naron te pie. E kona n kabonganaaki naba te mai kora.



Te mai ae mwai Irikon te ika ma te mai, te ika te banikai, karewe (kaituram) Kienā

Rabunan Aona



Te marai ao te kateetee

Rannibeniaki

Kaboboaki raoi



Te babaia ae iaki ao te kai turam a ikotaki ma te marai Kabwaroa iaon kienā

TE TUUBU N NON

By Titan Toakai (KOIFAWP)

Bwaina

- 20 uan te non are mainaina
- 1 tomato tuubu
- 1 anian
- Te abutana baan te iamaii, iaroo, mota, kai turam etc
- 3 te bunimoa ngkana iai

Karaoana

1. Kaburoa te ran ao kabwakai banikai ni kakui
2. Aeki kamariri ao korokoreia kauarerekei
3. Kaitiaka te non ma te ran ao kamwaui
4. Iia ti mainainan te non ao katukui korana/atina
5. Kaburoa ma te ran ao kabwaraa ranna
6. Manga kaoka te bwata nako aon te ai
7. Kabwaka te tomato tuubu
8. Kabwaka te anian are tia ni korokoreaki
9. Ngkana e buro ao kabwakai banikai, babaia ao aekia man aina

Moan te bongana ibukin katamaroan te taratara ao te kun ao e kona n kanaki ma te mai, baukin, taororo, te tabioka etc



Te non



Kaburoa



Te tomato tubu te anian



Te babaia ae kauarerekeaki te kai turam



5



te bunimoa, e a mwai

TE TUBU NI BOOI

CFOs, Abemama

Bwaina

- 30 taberan te booi (3 te inti mai taberana rikaaki)
- ½ te mwangko te ranniben
- 2-3 te bun amwarake te kare
- 1 anian
- 1 te bun amwarake te kaariki (minced garlic)
- Banikai ake a kona n reke (kaituram, baatenibaa, tibinati, te mota etc)

Karaoana

1. Teboka ao kaitiaka raoi te booi ao nnei n te boora
2. Ongira te ranniben ao kaokoroa ma te mwintari
3. Kaburoa te booi ma te ran ao taoronna teutana
4. Ngkana e a buroburo ao kabwaroa am mwintari nako iai
5. Ngkana e a marau te booi ao kabwaka te kare ma te ranniben, ao banikai
6. Katikua n te ai n te maan ae 2 miniti ao e a tauraoi nakon te kanaki

E kona te kuka aio n onea mwin te tanna ao ngkana ko kanna ma te mai, te babai, te baukin, te banana are kaburoaki ao e buoka ni karikirakea te rabwata man totokoi aoraki man aki baerantin te amwarake.

E kona naba n renganaki ma tanna naron te irikon te ika, te moa, etc



Taberan te booi



Te ranniben ae aki aokaki



kaburoburoa ma te mwintari

ranniben ao te karewe



e a tauraoi ni kanaki

VEGETARIAN CURRY SOUP

CFO Terengauea Mwaio, Nonouti

Bwaina

- Te mota ke baan te bwaukin ma te kumara ke are e bon kona n reke iroum
- 2 te bwabwaia (1 ae mata uraura, 1 e raa)
- 2 te mwangko te bwaukin ae a tia ni korekoreaki kuarererekeaki
- ½ te anian
- 1 bun ae uarereke te kaariki
- 3 te bun amwarake te oera ni kuuka ke te ranniben

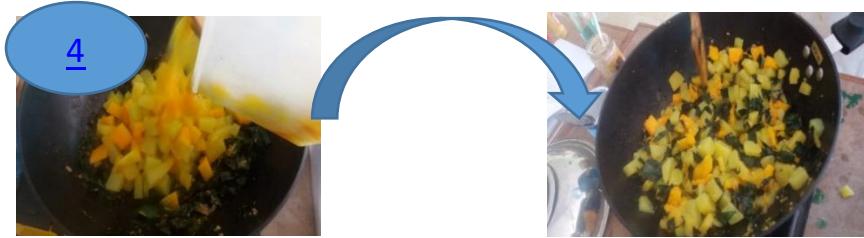
Karaoana

1. Kanakoa kunin te bwabwaia, korekoreia ao nnei n te bwata ao kaburoa. Ti teuana burona
2. Ngkana e nang buro te bwabwaia ao kabwakai bwaukin
3. Kawakini n te boora teuana
4. Korokorea te baanikai, anian
5. Kabuea te oera n te bwaata ao kabwakai: Anian, Kaariki, Baanikai
6. Kabwakai babaia ma baukin
7. Kabobooa te kare, kabwaka ibuakona ao bonota matan am bwaata.
8. Katikua teuana te miniti ao e a tauraoi nakon te kanaki.

E totokoa te maraki n taian rii ma iia ao e buoka ni katamaroan te taratara



Te anian, babaia, baukin Baukin, babaia ae kaburoaki Te oera ni kuka, banikai, te kare



Baukin ao babaia are a tia ni mwai E a tauraoi ni kanaki

TE KAORAORA N IAROO

Taarike Timau & Timoata Kiaben (MHMS)

Bwaina

- 20 baan te iaroo ake ian te tabera
- 1 mangko te karewe ae te kateetee
- $\frac{1}{4}$ te mangko te raniben ae aki aokaki
- 1 anian ae bon tau buburana
- Te taoro teutana

Karaoana

1. Teboka raoi baan te iaroo, korokoreia kauarekea ao nnei n te boora
2. Boota te karewe ma te iaroo ao kaboboa
3. Kabwaroa te ranniben ao te anian are tia ni korokoreaki
4. Taoronna teutana ngkana ko tangiria nakon am kangkang

Te kaoraora n iaroo bon te amwarake ae bongana ibukin tautian te rabwata n totokoi aoraki nkgai e rawata te Vitamin A iai.



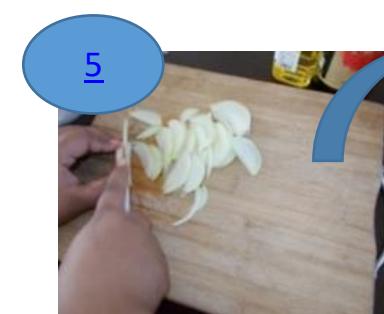
Baan te iaroo are ian te tabera Korokoroi



Botia ma te kateetee



Te ranniben



Te anian



E a tauraoi ni kanaki

TE MEROMERO NI BOOI

CFOs, Tabiteuea Meang

BWAINA:

- 20 baan te booi ae uraura kaina
- 2 te ben ae kautuaki (mmamna)
- ½ te mwangko te karewe
- ½ te anian

KARAOANA

- Kaitiaka baan te booi ma te ran
- Kaburoa ma te ran nua e maraurau
- Kabwaka te karewe ao kaburoa
- Ngkana e buro ao kabwaka benna
- Kaboboa raoi ao kaina matan te bwaata
- E mwai imwin 2 miniti

E kona n tannaki ma te ika ao moan te bongana ibukin buokan kabutiraoan te rara rinanon taian ia, e totokoa te mataki n te bong ao e kamarurunga te kun ma te ira.



1



2



3



4



5



Te boi ae mwai ao te kateetee Mmam te ben ao te kaariki E a tauraoi ni kanaki