

範例1:

主食菜名 銀魚燉飯 (5人份)

食材/重量(公克)5人份

燕麥200克、米400克、吻仔魚75克、洋蔥250克、紅蘿蔔125克、木耳100克、低脂牛奶600克、橄欖油25克、鹽10克、胡椒10克。

主食製作方法

1. 將紅蘿蔔、木耳切成細小丁狀分別川燙軟化備用。
2. 熱鍋後，倒入油、洋蔥炒出洋蔥香味加入吻仔魚拌炒，在加入生米、水、鹽、胡椒粉調味煮滾後關小火煨煮大約30分鐘在加入牛奶及燕麥，使湯汁收至半濕狀態即可。

主食作品照片(1人份)



範例2:

主菜菜名 番茄燒雞腿 (5人份)

食材/重量(公克)

番茄丁50克、洋蔥丁50克、翅小腿185克、蔥段10克、薑片10克、植物油10克、醬油膏5小匙、米酒1小匙、鹽2克、水

主菜製作方法

1. 食材洗淨備妥。將蔥切段，薑切片，洋蔥、番茄切大丁備用。
2. 起油鍋爆香薑蔥後撈除；油鍋續炒香洋蔥丁至變色；將翅小腿放入鍋拌炒至上色。
3. 翅小腿鍋內加入醬油膏稍拌勻後，倒入米酒稍煮，加水淹過翅小腿，約煮5分鐘。
4. 翅小腿鍋內加入番茄丁後拌勻，燒至湯汁收乾。

主菜作品照片(1人份)



範例3:

副菜菜名 野菜糕配芥菜心炒百合 (5人份)

食材/重量(公克)

1. 野菜糕-雞蛋275克、龍鬚菜75克、紅蘿蔔5克、南瓜110克、鹽少許
2. 芥菜心-375克、百合75克、枸杞少許、油2.5克

副菜製作方法

1. 野菜糕(1)龍鬚菜切段、紅蘿蔔、南瓜切條狀備用。
(2)雞蛋攪拌成蛋液，擺入(1)及鹽調味。
(3)蒸熟後切片即可。
2. 芥菜心炒百合
(1)芥菜心、枸杞洗淨切片備用。
(2)百合剝成片狀，洗淨備用。
(3)起油鍋混炒(1)、(2)即可。

副菜作品照片(1人份)

