

新聞稿附件：夏日輕食一起動手做料理

<p>菜名</p>	 <p>藜麥角飯糰</p>	 <p>香烤時蔬溫沙拉</p>	 <p>酪梨牛奶</p>
<p>熱量</p>	<p>179 大卡</p>	<p>123 大卡</p>	<p>195 大卡</p>
<p>食材</p>	<p>白米 30g、紅藜麥 5g、 鮭魚 30 克、海苔片 1 片</p>	<p>櫛瓜 15 克、筴白筍 20 克、 甜椒 15 克、鴻喜菇 10 克、 鳳梨 55 克、雞胸肉 30 克</p>	<p>酪梨 40 克、 牛奶 240 毫升</p>
<p>調味料</p>	<p>海苔粉</p>	<p>蒜泥、味霖、水果醋、橄欖 油、鹽巴及義式香料</p>	<p>無</p>
<p>作法</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將白米及藜麥洗淨後加入1.2倍的水，外鍋1杯水蒸熟。 2. 加入少許海苔粉拌勻，包入鮭魚後於模具或手壓成型，包上海苔片即可。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將櫛瓜、筴白筍、甜椒、鳳梨洗淨切片，長約3公分、鴻喜菇撕成條狀。 2. 將雞胸肉洗淨擦乾，同步驟1食材置於烤盤，淋上少許橄欖油。 3. 蓋錫箔紙後，以上下火180°C，烤20分鐘。 4. 烤完後將雞胸肉取出放涼，撕成長約3公分條狀。 5. 取適量蒜泥、味霖、水果醋及少許鹽巴調製醬汁。 6. 拌勻後，撒上義大利香料即可。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將酪梨洗淨後去皮，切成小塊。 2. 將酪梨和牛奶用果汁機攪打均勻即可。