

料理名稱：花現麥香最對味			姓名：M.J. 米家手工坊-陳美如、王均文		
品項	料理名稱	食材	調味料	步驟	
料理組合	主食	馬告全麥烤餅	全麥粉60克 水45克 酵母1克 橄欖油5克	馬告1克 鹽1克 糖2克	1.全麥粉加入酵母、糖、鹽、橄欖油、馬告和水，攪拌成光滑麵團 2.發酵30分鐘，塑成圓形，醒麵10分鐘 3.桿成直徑15公分圓形，小火乾烙至金黃完成
	主菜	桂花醬燒嫩雞丁	雞胸肉80克 麥片10克	桂花醬20克 醬油5克 鹽1克 米酒5克 地瓜粉10克	1.雞胸肉切丁加鹽、胡椒、酒、地瓜粉、麥片，抓醃入味 2.雞丁入油鍋炸至金黃起鍋 3.雞丁與桂花醬、醬油拌炒，起鍋完成
	副菜一	花瓣沙拉	生菜50克 蓮藕10克 紅椒10克 秋葵10克 食用花1克	芝麻梅子醬25克	1.可食用花與季節生菜洗淨晾乾 2.蓮藕、紅椒、秋葵川燙後切成入口大小 3.所有食材混合，淋上沙拉醬，完成
	副菜二	普羅旺斯燉菜	番茄40克 櫛瓜20克 洋蔥20克 大麥仁5克	義式香料1/4小匙 橄欖油1/2小匙 鹽1克 黑胡椒0.5克	1.1/2番茄、洋蔥、櫛瓜切片 2.將食材加入番茄、大麥仁與調味料入鍋燉煮 3.起鍋擺盤完成
	副菜三	麻醬鷹嘴豆泥	鷹嘴豆 20克	芝麻醬 5克 初榨橄欖油 1小匙 鹽 1/4小匙 辣椒粉 1/8小匙	1. 鷹嘴豆燙熟，加入芝麻醬、橄欖油用均質機打勻 2. 加入辣椒粉、鹽、胡椒調味，擺盤上桌
	其他(甜點)	花現紅藜紫米飯	紫米10克 糯米15公克 紅藜1公克	椰子油5克 椰漿15克 紅豆餡10克 糖5克	1.紫米、糯米、紅藜蒸熟拌入椰子油、糖，包入紅豆餡，塑形 2.淋上椰漿，擺上食用花完成

