

料理名稱：鐵人炸雞-洋釀口味			姓名：紅頂餐飲有限公司-余朱青、劉俐姝		
品項	料理名稱	食材	調味料	步驟	
料理組合	主食	紫米飯、紅藜麥地瓜泥	紫米飯120克 地瓜50克 紅藜麥5克	<ol style="list-style-type: none"> 醃漬好的去骨雞腿丁，裹上酥炸麵衣後沾取炸粉，下鍋酥炸3分鐘備用。 韓式洋釀醬材料調勻後，加熱備用。 帶殼玉米筍、迷你紅蘿蔔、綠花椰菜、白花椰菜、甜豆，放入鹽水中燙熟，備用。 地瓜去皮切塊下水煮熟，瀝乾；加入美乃滋、紅藜麥拌勻，備用。 雞肉與上述蔬菜、紅藜麥地瓜泥，盛裝後，炸雞淋上韓式洋釀醬；溫沙拉淋上柚子油醋醬後即完成。 	
	主菜	鐵人增肌洋釀炸雞	去骨雞腿肉150克 雞腿醃漬醬料： 水84克 烤肉醬25克胡椒粉0.6克鹽0.9克 韓式洋釀醬：蒜泥6.5克 韓式辣醬20克番茄醬13克 果糖13克醋3.5克		
	副菜一	多樣蔬果柚香溫沙拉	帶殼玉米筍2根 迷你紅蘿蔔1根 綠花椰菜2朵 白花椰菜2朵 甜豆5個 小番茄1個		柚子油醋沙拉醬：和風柚子醬6克 水3克 柚子醬0.3克果糖0.6克
	副菜二	韓式蒜泥拌黃豆芽	黃豆芽		蒜泥2.2克香油1.1克鹽0.5克 味精0.4克蔥花1.3克 白芝麻0.6克
	副菜三	清爽下飯涼拌辣蔥絲	蔥絲		醬油3克 芝麻油1克 韓國辣椒粉2克白糖2克 醋2克
	其他(甜點)	藍莓雪豆腐豆昔冰沙	嫩豆腐 無糖豆漿50毫升 冷凍藍莓7克 藍莓果泥8克 果糖5克		1. 先將嫩豆腐冰凍備用，將冷凍豆腐、無糖豆漿、冷凍藍莓、果糖、少許冰塊放置冰沙機中攪打至冰沙狀。將藍莓果泥淋於杯子邊緣；倒入打好的藍莓豆腐冰沙即完成。

