

料理名稱：把害怕的味道變不見(。・ω・。)ㄟ—
☆・*。挑食寶寶的日式便當

姓名：國立臺灣師範大學營養學士學位學程賴佳好、萬思好、王之臻

品項		料理名稱	食材	調味料	步驟
料理 組合	主食	金玉糧緣掬飯糰	五穀米50克 水50毫升 玉米粒8.5克	鹽 0.1克黑胡椒粉少許	1. 米洗淨，加入水(1:1)與玉米一同放入電鍋蒸熟 2. 趁熱拌入鹽與黑胡椒並塑型成三角形或喜歡的形狀
	主菜	五福十錦 筑前煮	去骨雞腿80克 蓮藕30克 紅蘿蔔20克白蘿蔔 20克甜豆20克 香菇20克	醬油2小匙味 醃1大匙柴魚 粉1/4小匙 油1.25克	1. 食材洗淨削皮，蓮藕切成約0.5~1cm厚的片狀並切花； 白蘿蔔切成2x2x2cm ³ 塊；紅蘿蔔切成0.5cm厚的水花片；甜碗豆去頭尾；香菇去梗，切 花；去骨雞腿切4x4cm ² 塊 2. 熱油鍋，將雞腿的雞皮向下放入鍋中煎至其香味散出，下蓮藕、白蘿蔔、香菇炒香 3. 放入調味料（醬油、味淋、柴魚粉）及水（淹過一半的 食材），再加入紅蘿蔔水花片 4. 蓋上鍋蓋小火燉煮約10分鐘，再加入甜碗豆，等其呈現 鮮綠色、湯汁稍微收乾後即可起鍋
	副菜一	傾城洛燕 咖樂餅	馬鈴薯90克 洋蔥20克 紅蘿蔔20克 絞肉14克 雞蛋5.5克 燕麥片10克 麵粉10克	油15克 咖哩粉1克黑 胡椒粉少許 鹽0.4克	1. 馬鈴薯削皮切小塊蒸熟、壓碎備用；洋蔥切0.3x0.3cm ² 碎；紅蘿蔔切0.3x0.3cm ² 碎 2. 下1/2t油炒熟洋蔥、紅蘿蔔、絞肉，加入適量咖哩粉、 黑胡椒、鹽拌勻 3. 將炒過的食材與薯泥混和，用手將其做成厚度約2cm的 圓餅 4. 雞蛋打散備用，依序沾麵粉、蛋液、燕麥片 5. 熱油鍋將可樂餅煎至兩面呈金黃色即可
	副菜二	南柳優姿 鮮沙拉	紅藜麥2.5克 美生菜30克 小黃瓜10克 南瓜8.5克 無糖優格21克 柳丁13克		1. 紅藜麥泡水，約每15分鐘換一次，至少換2~3次水 2. 用電鍋以外鍋1米杯水的時間蒸熟紅藜麥 3. 南瓜洗淨去皮，切小塊後放入電鍋蒸熟；柳丁去皮去籽 切丁備用 4. 將蒸熟的南瓜、柳丁丁以湯匙壓爛，加入無糖優格拌勻 5. 生菜洗淨後，剝成大片；小黃瓜洗淨，去頭尾，切成 0.5cm厚的斜片 6. 將優格醬淋在擺好的生菜、小黃瓜上，最後撒上紅藜麥 及柳橙丁即可
	副菜三	綠花紅葉 添顏色	花椰菜30克 紅椒10克	鹽1克 義式香料 少許	1. 花椰菜切4cm長塊；紅椒去蒂，切片 2. 將花椰菜、紅椒在鹽水中川燙至熟 3. 盛盤前將花椰菜、紅椒、義式香料拌勻

其他(甜點)	蓮香惜芋 甘露湯	芋頭22克 蓮子5克	砂糖5克	<ol style="list-style-type: none"> 1. 蓮子泡水一小時，去除蓮子中間的芯。 2. 芋頭削皮後洗淨，切成塊 3. 芋頭、蓮子加入適量水放入電鍋(外鍋1.8米杯)蒸熟 4. 蒸完趁熱加入砂糖攪拌均勻即可
主食	金玉糧緣掬 飯糰	五穀米50克 水50毫升 玉米粒8.5克	鹽 0.1克黑胡 椒粉少許	<ol style="list-style-type: none"> 1. 米洗淨，加入水(1:1)與玉米一同放入電鍋蒸熟 2. 趁熱拌入鹽與黑胡椒並塑型成三角形或喜歡的形狀

