

料理名稱：台日友好健康餐			姓名：中興商工-趙育華、徐子芯	
品項	料理名稱	食材	調味料	步驟
料理組合	主食	黑白雙米花壽司	糙米30克 紫米30克 紅蘿蔔10克 小黃瓜10克 肉鬆10克 雞蛋2顆 海苔片1片	美乃滋5克  1. 糙米、紫米蒸熟放涼備用，紅蘿蔔、小黃瓜切條，雞蛋打散。 2. 煎蛋皮放涼捲起，紅蘿蔔汆燙放涼。 3. 取海苔片鋪上糙米紫米，依序放入食材。 4. 捲成圓柱狀後切厚片狀即可。
	主菜	麻香照燒烤雙鮮	雞腿70克 鮭魚70克 黑芝麻5克 白芝麻5克	麥芽糖10克 水30克 砂糖10克 醬油10克 柴魚片10克  1. 將麥芽糖等調味料放入鍋中煮滾後過濾成照燒醬汁，雞腿放入醃漬約10分鐘。 2. 雞腿、鮭魚以220度烤5分鐘，刷上照燒醬。 3. 每5分鐘即刷一次醬汁共4次，共約25分鐘至熟。 4. 黑白芝麻炒過，鮭魚表面沾上芝麻及雞腿撒上芝麻即可。
	副菜一	在地時蔬天婦羅	段木香菇1朵 秋葵1支 南瓜20克 芋頭20克 地瓜20克	低粉150克 玉米粉30克 蛋黃1顆 冰水80克 胡椒鹽 少許  1. 香菇、秋葵洗淨，南瓜、芋頭、地瓜去皮切條狀。 2. 將低粉、玉米粉、蛋黃、冰水調成麵糊。 3. 將蔬果裹上麵糊，以160度由溫炸熟。 4. 表面撒上少許胡椒鹽即可。
	副菜二	揚出嫩豆腐	雞蛋豆腐100克 雞蛋1顆 麵粉20克	柴魚片20克  1. 豆腐切約2公分正方塊。 2. 柴魚片切成細絲狀。 3. 豆腐裹上蛋液後沾上麵粉再沾柴魚絲。 4. 以140度油炸約分鐘至柴魚片酥脆即可。
	副菜三	藜貓換太子	過貓100克 紅藜麥10克	明太子醬20克 美乃滋5克  1. 過貓洗淨切段，紅藜麥蒸熟備用。 2. 明太子醬與美乃滋調勻備用。 3. 起水鍋放入少許鹽巴汆燙至熟。 4. 拌入紅藜麥，表面擠上明太子醬即可。
	湯品	黃玉白蓮湯	黃玉米50克 蓮藕30克 蘆筍10克 高湯200克	鹽1克  1. 黃玉米切塊，放入高湯中小火煮20分鐘。 2. 蓮藕、蘆筍汆燙後放入湯中。 3. 加入鹽巴即可。
	其他 (甜點)	山藥珍珠飲佐紅豆銅鑼燒	紫山藥50克 珍珠10克 紅茶100c.c. 鮮奶20c.c 蜂蜜45克 雞蛋2顆 砂糖50克 低粉200克 牛奶30克	紅豆粒餡15克 果糖15ml  1. 紫山藥去皮切片，以調理機打成泥，珍珠煮熟。 2. 紅茶加果糖及鮮奶調製成奶茶，與山藥煮滾。 3. 放入珍珠後加入山藥奶茶即可。 4. 蜂蜜、雞蛋、砂糖拌勻，加入過篩麵粉拌勻，加入牛奶拌勻成麵糊。 5. 取一杓麵糊以平底鍋煎至上色成銅鑼燒，放涼。 6. 取兩片餅皮中間夾入紅豆粒餡即可。

