

料理名稱：日式風味餐盒		姓名：國立台灣師範大學 營養科學學士學位學程周容安、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	日式什錦炊飯	糙米40克 白米20克 昆布水80克 紅蘿蔔10克 乾香菇3克 糙米40克 鴻喜菇20克	二砂糖1克 醬油5克 鹽1克	1. 5cm昆布加入1.5杯水浸泡半小時 2. 白米、糙米洗淨浸泡半小時 3. 乾香菇浸泡半小時後，切絲 4. 紅蘿蔔去皮切絲、鴻喜菇剝小塊 6. 米瀝乾加入昆布水、配料、調味料拌勻 7. 電鍋外鍋加入1杯水蒸煮，跳起後悶10分鐘即可
	主菜	剝皮辣椒烤肉串	豬肉片70克 蔥白15克 剝皮辣椒15克	醬油10克 米酒5克 白胡椒粉0.5克 油5克	1. 將醬油、米酒、白胡椒粉混合，豬肉片於其中醃製5分鐘 2. 將蔥洗淨，取蔥白切約4公分段 3. 取剝皮辣椒切約四公分段 4. 以豬肉片將蔥白及剝皮辣椒捲起 5. 油倒入鍋中加熱，豬肉捲(封口朝下)下鍋煎熟即可
	副菜一	日式胡麻菠菜	菠菜80克	白芝麻醬10 二砂糖3克 白芝麻1克 醬油3克 白麻油2克 檸檬汁5克	1. 菠菜洗淨放入熱水川燙30秒 2. 撈起放入冰水漂涼，擠乾水分 3. 白芝麻醬用些許水拌開，加入剩餘調味料拌勻 4. 胡麻醬淋至菠菜上即可
	副菜二	紅椒粉烤櫛瓜杏鮑菇	櫛瓜35克 杏鮑菇35克	匈牙利紅椒粉 1克 鹽1克 黑胡椒粒1克 植物油5克	1. 烤箱預熱200度 2. 櫛瓜、杏鮑菇洗淨切0.3公分圓片 3. 將油、鹽、黑胡椒拌勻 4. 將櫛瓜、杏鮑菇平鋪於烤盤，抹油並灑上紅椒粉 5. 220度烤12~15分鐘
	副菜三	日式佃煮南瓜	栗子南瓜85克 柴魚高湯35毫升	味醂5克 醬油3克 二砂糖3克 白芝麻0.5克	1. 南瓜洗淨切塊(3公分滾刀塊，無需去皮) 2. 調味料拌勻至糖溶解 3. 南瓜放入鍋中(外皮朝下) 4. 倒入醬汁，開中大火煮至沸騰 5. 轉中小火煮8~10分鐘 6. 關火，悶10分鐘 7. 盛出淋上醬汁並撒上些許白芝麻
	湯品	味噌湯	嫩豆腐50克 昆布10克	味噌15克 昆布高湯150克	1. 將昆布切細條狀、嫩豆腐切2公分塊狀 2. 將昆布高湯、豆腐、昆布煮滾 3. 味噌用少許水拌開加入高湯中煮至沸騰即可

其他 (甜點)	藜麥布丁	藜麥粉5克 鮮奶125克 雞蛋55克(1顆)	糖7克	<ol style="list-style-type: none">1.將牛奶與砂糖倒入鍋中，用小火煮至微溫，砂糖融化即可熄火。2.牛奶分次加入藜麥粉拌勻放涼。3.放涼的牛奶分次加入全蛋蛋液混合均勻，過篩倒入布丁模中。4.先將電鍋外鍋放入50c.c.的水加熱預熱，再倒入180c.c.的水至外鍋，蒸煮約15分鐘，表面凝結即可取出。 (可以於鍋蓋間夾筷子避免布丁表面有坑洞)
------------	------	------------------------------	-----	---

