

臺東區農特產健康盒餐競賽創意組亞軍



盒餐名稱：溫馨盒餐

材料：

雞腿肉35公克、紅龍果20公克、魚肉30公克、花椰菜100公克、蛋1顆、地瓜60公克、蝦米少許、辣椒1條、紅蘿蔔5公克、小黃瓜5公克、黃蘿蔔5公克、蒜粒6粒、香菇半朵、薑少許、木瓜(水果)200公克。

調味料：

酒1茶匙、香油少許、糖、鹽少許。

作法如左



參賽單位/選手：長濱鄉農會長濱班/陳銀妹、游秀美

紅燒雞腿：

1. 雞腿洗淨去骨備用。
2. 以少許糖炒色糖後，加入少許醬油、一杯水、香油、米酒及雞腿肉燜煮約20分鐘即可。

紅龍果捲：

1. 果皮去除，果肉取圓筒狀，川燙。
2. 紅蘿蔔、小黃瓜、黃蘿蔔切長條狀，加少許鹽川燙至熟，香菇放入雞腿，滷汁一起滷熟後切絲。
3. 將材料(2)塞入材料(1)中即可。

香煎魚排：

1. 魚肉切片加少許酒、鹽醃5分鐘。
2. 蛋打勻，乾麵粉備用。

3. 魚片沾蛋液再沾乾麵粉，再加入少許的油煎熟即可。

涼拌花椰菜：

1. 洗淨切塊川燙，加入香油、鹽涼拌即可。

三色蛋：

1. 將鹹蛋與皮蛋用水煮後去殼，切成小丁狀，加入生蛋攪拌均勻。
2. 將拌好之材料倒入容器放入蒸籠蒸20分鐘後，取出切片即可。

地瓜飯糰：

1. 將地瓜飯揉捏成2個人型擺入。

(吳菁菁 089-325110轉820)