臺東區農特產健康盒餐競賽創意組亞軍

盒餐名稱：月桃創意盒餐　　參賽單位/選手：成功鎮農會忠智班/林美雲、王昭英

主菜：曼波魚炒南瓜

材　料：曼波魚肉30g，南瓜10g，洋蔥10g。

調味料：奶油，糖，鹽，太白粉各少許、鮮奶250g。

作　法：

1. 一開始將可愛曼波魚肉切片，再和亮麗太白粉一起哈啦5分鐘，另外再把可憐南瓜和洋蔥淨身後切片備用。
2. 用火熱鍋子將溫柔水煮到暴力水，再讓曼波魚肉美眉進去泡澡1分，等曼波魚肉美眉洗完後就到冷泉去泡SPA。
3. 起油鍋，奶油加鮮奶依序放入南瓜媽媽、洋蔥小弟和華麗調味料一起等曼波魚肉美眉的到來，等到曼波魚肉美眉就可以開始無敵派對玩到底。

副菜：蝦仁炒柚子

材　料：蝦仁20g，柚子肉20g，玉米筍10g。

調味料：晚崙西亞原汁520c.c.，冰糖，鹽各少許。

作　法：

1. 把蝦仁相公洗淨備用；玉米筍公子切菱形備用；柚子娘子撥皮取肉備用。
2. 用鍋子把開水煮開，將蝦仁相公及玉米筍公子放入滾水川燙1分鐘後起鍋冰鎮。
3. 起油鍋，依序放入蝦仁相公及玉米筍公子拌炒後加入調味料寵物，最後放入柚子娘子的肉，讓全家帶著寵物渡假去，幸福又美滿。

配菜：

◎菇類炒肉絲◎

材　料：金針菇20g，香菇20g，肉絲10g，薑絲5g。

調味料：鹽巴少許。

作　法：

1. 先把肉跟洗淨後的金針菇及香菇切絲備用。
2. 起油鍋以薑絲爆香，放入肉絲拌炒七分熟後再加入二菇及調味料，就可以起鍋備用。

◎金針涼拌洛神花◎

材　料：金針20g，洛神花10g，香菜少許。

調味料：麻油，鹽各少許，洛神花汁30c.c.。

作　法：

1. 先用冷開水將金針泡開，辣椒切絲，香菜切末。
2. 把開水煮開川燙金針冰鎮備用。
3. 把金針加入辣椒、洛神花、香菜再加入調味料攪拌醃製5分鐘備用。

總結：將香味撲鼻的池上米飯盛入以月桃葉手工編織而成的便當盒內，再依續放入充滿回憶的主、副及配料即可完成月桃創意餐盒。



（文/吳菁菁　圖/黃德發　089-325110轉820）