

好釋年年

東河鄉農會
泰源家政班



材料：

釋迦	1粒	花椰菜	100公克
蘑菇	50公克	芋頭	100公克
蕃茄	100公克	鳳梨	100公克
起司	200公克		

製作方法：

1. 釋迦去籽備用。
2. 花椰菜、蘑菇、芋頭川燙備用。
3. 將材料1、2與鳳梨、蕃茄、鹽、黑胡椒、起司條拌勻放入烤箱內，用180°C烤10分鐘完成。

一帆風順

關山鎮農會
田媽媽米香園班



材料：

釋迦	600公克	豬肉	300公克
竹筍	6支	芋頭	350公克
豆干	3片		

製作方法：

1. 釋迦去子備用。
2. 竹筍洗淨燙熟再剝外殼，筍中挖洞。
3. 芋頭、豬肉、豆干切丁。
4. 起油鍋將豬肉、芋頭、豆干爆香再加高湯、少許鹽與胡椒粉後拌入釋迦再倒入筍中即可。