

蕃茄焗炒飯

材 料：

蕃茄6粒、培根100公克
火腿700公克、雞蛋2粒
蔥50公克、洋蔥30公克
青豆仁100公克
白飯500公克
國產起司150公克

調味料：

蕃茄醬100公克
鹽5公克、雞粉10公克
胡椒粉5公克

做 法：

1. 蕃茄切開挖空備用。
2. 培根、火腿、洋蔥、蔥切丁，青豆仁洗淨備用。
3. 蛋打散，熱油鍋倒入蛋液炒香放入(2)料炒勻，加調味料，放入白飯炒均勻即可。
4. 把蕃茄盅拿來盛飯，撒上起司絲放入烤箱，焗烤至金黃色即可。



花椰乾鮮雞湯

材 料：

花椰乾200公克
老菜甫100公克
青蒜10公克、薑片3片
雞肉500公克

調味料：

水100公克、雞粉10公克
鹽3公克、米酒2湯匙

做 法：

1. 將花椰乾、老菜甫泡水10分鐘備用。
2. 把雞肉切塊，以滾水燙過去血水。青蒜切片備用。
3. 鍋中放水加熱待水滾再將雞肉和(1)料、薑片、調味料放入鍋中小火滾15分鐘。
4. 把鍋中的泡沫撈除乾淨，放入青蒜片即可起鍋。

