番茄家常食譜

文◎農業推廣課 技佐/范淑貞 分機431

一、番茄鮮汁

◎**材料：**

番茄400公克。

◎**調味料：**

40cc紫蘇梅汁（或少許梅粉）、冰開水。

◎**作法：**

番茄洗淨切塊加入梅汁（或梅粉）及冰開水放入果汁機均勻打碎即可。



二、番茄優酪奶鮮汁

◎**材料：**

番茄400公克。

◎**調味料：**

優酪奶300cc。

◎**作法：**

番茄洗淨切塊加入優酪奶放入果汁機均勻打碎即可。



三、番茄全麥土司

◎**材料：**

番茄、厚片全麥土司、洋蔥絲、起士絲。

◎**作法：**

全麥土司上放入洗淨番茄3片、加入少許洋蔥絲及起士絲，放入烤箱1～2分鐘即可。

