四、番茄沙拉

◎材料：

有機小番茄（大番茄切塊）、小黃瓜、薄皮甜椒紅、黃、豌豆苗。

◎調味料：

千島沙拉、沙拉。

◎作法：

1.將有機番茄、小黃瓜、甜椒、豌豆苗等材料洗淨後放入盤中即可。

2.依個人喜好加入調味料。



五、番茄糖醋魚

◎材料：

珈吶魚1條、番茄3個、青蔥2～3支、少許蒜。

◎調味料：

糖、醋、鹽少許。

◎作法：

1.魚身均勻抹少許的鹽備用，鍋熱油後放入備用的魚煎熟後撈起。

2.油熱鍋後放入少許蒜、蔥白、番茄快火炒後放入少許鹽、糖及烏醋（依個人口味適量放入），後淋上煎熟的魚即可。



六、番茄麵

◎材料：

番茄、陽春麵、豬肉、青蔥、結球白菜。

◎作法：

1.水煮沸後將麵條放入燙熟，撈起與少許沙拉油均拌備用。

2.油熱鍋後加入蔥白爆香，加入洗淨的豬肉切薄片、番茄切六等分及結球白菜等材料煮熟後，放入少許鹽及麵條拌均即可。

