

銘傳國小

齊開得勝

不論「蛋蛋漢堡排」或「菇菇燒肉粉漿蛋餅」都是在家裡就可以做到料理，用家常菜的概念加入友善蛋和有機菇，讓料理營養又美味。

蛋蛋漢堡排大人小孩都愛的漢堡排，是家裡常出現的主菜料理，在肉團製作過程會使用蛋，但數量不多，在營養均衡的概念下，加入白蘿蔔泥，除了增加蔬菜攝取量，也可以平衡漢堡排的油膩感，在漢堡排上再加上蛋黃，視覺效果佳，更讓蛋白質營養大大加分喔！

2. 菇菇燒肉粉漿蛋餅：粉漿蛋餅的口感不同於市面上薄皮脆口的蛋餅，軟Q的口感深受大家喜愛，我們從粉漿蛋餅出發，並從營養的角度思考，除了澱粉和蛋白質，可以再增加蔬菜的份量，於是菇菇好朋友就成為我們的第一選擇。有機菇搭配豬肉做成日式燒肉，本來就是鹹鹹甜甜很好下飯的料理，加入粉漿蛋餅也是個很棒的選擇，讓單調的粉漿蛋餅多點變化，不論是口感或味道都是層次豐富，有機菇的加入讓營養更為均衡！

蛋蛋漢堡排

品名	數量	費用
豬絞肉	350公克	144元
洋蔥	1/4顆	5元
白蘿蔔	半顆	25元
雞蛋	7顆	
鹽/胡椒	少許	
醬油膏/麵粉	少許	
油	2匙	

成本總計174元

菇菇燒肉粉漿蛋餅

品名	數量	費用
洋蔥	1/4顆	5元
有機菇	1包	
豬肉片	100公克	50元
中筋麵粉	300公克	16元
樹薯粉	75公克	6元
蔥	2支	10元
鹽	少許	
壽喜燒醬/油	2匙	

成本總計105元

烹調方法

1. 洋蔥洗乾淨切碎丁、白蘿蔔洗乾淨磨成泥備用。
2. 在鍋子中加少許的油開小火，倒入洋蔥拌炒至洋蔥縮水、有點上色後起鍋。
3. 將豬絞肉、洋蔥倒入小鍋子中，加入一顆蛋，再加鹽、胡椒、醬油膏、麵粉後混合均勻。
4. 將漢堡排肉團攪拌揉勻至有點黏性後，把肉分成6等份並分別捏圓形，並用雙反覆來回摔約十數次打排出空氣後，將其塑形成圓餅狀。
5. 在鍋子中加油熱鍋後，將漢堡排肉團放入油鍋中煎，蓋上鍋蓋，將漢堡排煎至兩面上色並熟透。
6. 將煎熟的漢堡排放置盤中，鋪上剛磨好的白蘿蔔泥，放上一顆雞蛋蛋黃即完成。

烹調方法

1. 有機菇洗乾淨、洋蔥洗乾淨切絲、蔥洗乾淨切末備用。
2. 在鍋子中加少許的油開小火，倒入洋蔥拌炒，炒致有香味再倒入豬肉片，待豬肉半熟時加入有機菇繼續拌炒，最後加入壽喜燒醬拌勻，稍微收汁後起鍋備用。
3. 將中筋麵粉、樹薯粉及太白粉倒入碗公或小鍋子，再加750cc冷水混合為粉漿；再加入蔥末及鹽混合均勻。
4. 在鍋子中加少許的油開小火，待溫度微熱後加入粉漿，將粉漿均勻鋪平在鍋中。
5. 待餅皮周圍微微變硬後用鍋鏟翻面，待翻面後的餅皮也被煎的微微變硬後，將餅皮鏟起備用。
6. 在原先煎餅皮的鍋子中加入蛋液，將剛剛煎好的餅皮平鋪在蛋液上，煎至蛋液凝固翻面，鋪上剛剛炒好的菇菇燒肉，捲起蛋餅，菇菇燒肉粉漿蛋餅完成！

承辦單位：臺北市大安區古亭國民小學

協辦單位：臺北市私立育達高級中等學校 臺北市北投區清江國民小學

臺北市士林區士林國民小學

贊助單位：NEOFLAM 耐用富林股份有限公司 第一餐盒股份有限公司







菇菇燒肉粉漿蛋餅



蛋蛋漢堡排

