

景美國小

櫻桃小王子隊

活潑美蜆奶碗蒸：

由於王子弟弟從斷奶瓶後就不再喝任何牛奶。為了讓他補充蛋白質及鈣質，常常會用鮮奶蒸蛋給他吃。剛開始他滿喜歡吃，但吃久了會覺得膩。於是加入了他最愛的蛤蜊，再搭配菠菜及紅蘿蔔絲，讓顏色鮮美更喜於這道料理。分享給不愛喝牛奶的大小朋友們。

天針浪漫酥心卷：

某日在日式餐廳吃到金黃酥脆的麵線炸蝦料理。但王子弟弟對蝦子過敏，很可惜無法嘗到此美味。於是發想將肉片捲金針菇再裹上麵線去炸，放在蘿蔓葉上並加上蘋果絲。咬下去會有酥酥脆脆的口感及麵線的鹹香，再加上肉香金針菇的鮮甜，及蘿蔓蘋果的酸甜更顯爽口。相信大小朋友一定會喜歡。

活潑美蜆奶碗蒸

品名	數量	費用
友善蛋	3顆	
蛤蜊	1台斤	200元
菠菜	少許	30元
鮮奶	300ml	40元
蔥/薑	少許	20元
紅蘿蔔	少許	10元
醬油/鹽	一小匙	
米酒	少許	

成本總計300元

天針浪漫酥心卷

品名	數量	費用
金針菇	1包	
豬梅花肉片	150公克	160元
麵線	175公克	70元
蘿蔓	6-7片	30元
蘋果	半顆	30元
蔥	少許	10元
油炸用沙拉油	適量	
醬油/鹽/米酒/胡椒	少許	

成本總計300元

烹調方法

- 1.先將3顆雞蛋打散並加入約150ml鮮奶及150ml水。
- 2.加入1小匙醬油及1小匙鹽攪拌均勻。
- 3.用濾網濾出氣泡與沒打散的蛋液。
- 4.取一炒鍋放入鍋架，加入3-4碗水，開火待水滾後放入蛋液。
- 5.蓋上鍋蓋維持中小火，蒸約15-20分鐘。
- 6.同時取另一小鍋加水煮滾後加入蛤蜊、少許米酒、薑絲。
- 7.蛤蜊煮熟後立刻撈起，再加入少許菠菜、紅蘿蔔絲燙熟。
- 8.稍微調味後將蛤蜊及煮熟的菠菜、紅蘿蔔絲鋪在蒸蛋上並淋上少許湯汁。
- 9.撒上蔥花即完成。

烹調方法

- 1.先將金針菇分成幾個小束，加入少許蔥絲用豬肉片捲起來。
- 2.放入鍋中煎熟，可稍微調味加入少許鹽、醬油及米酒。
- 3.將汁收乾後取出放涼。
- 4.待不燙手後將麵線捲在肉卷外。
- 5.取一炸鍋將油燒熱後放入捲好的肉卷快速炸至金黃色立即起鍋。
- 6.將炸好的肉卷放在蘿蔓葉上，再放上蘋果絲即完成。

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



天針浪蔓酥心卷



活波美



心卷

活波美蚵奶碗蒸



天針浪蔓酥心卷



活波美蜊奶碗蒸

