

# 少鹽少糖學校飯盒烹飪比賽

B1 表格- 中文

組號	B9
菜名	番茄咖喱雞肉球
設計理念描述 (30-40 字)	透過咖喱增加學生食欲,同時把學生不愛吃的蔬菜隱藏於肉裏。並用不同顏色的蔬菜在飯盒

## 食譜 (三人份量)

材料	份量	調味料	份量
雞肉球:		番茄咖喱:	
雞肉	200g	洋蔥	100g
胡蘿蔔	75g	大蒜	2 瓣
洋蔥	75g	罐頭番茄丁	250g
大蒜	1 瓣	肉桂粉	½茶匙
鹽	¼茶匙	芫荽籽	½茶匙
紅甜椒粉	½湯匙	紅甜椒粉	½茶匙
玉米粉	1 湯匙	孜然	½茶匙
蛋	1 粒	鹽	1/8 茶匙
蔬菜:		橄欖油	10g
蘆筍	150g		
梳打粉	1/8 茶匙		
鹽	1/5 茶匙		
花椰菜	150g		
鹽	1/5 茶匙		
飯:			
玉米	200g		
飯	400g		

## 準備和烹飪步驟

雞肉球:
1. 將胡蘿蔔、大蒜和洋蔥切碎至幼粒
2. 將所有材料混合,然後搓成球(20 克)
3. 煎成雞肉球
蔬菜:
1. 煲熱滾水加入梳打粉和鹽,再焗熟蘆筍

2. 煲熱滾水加入鹽,再焗熟花椰菜
3. 把蘆筍和花椰菜放入冰水中，然後印乾
飯：
1. 將玉米焗熟後印乾
2. 將玉米與米飯混合
番茄咖喱：
1. 研磨香料
2. 洋蔥切小丁
3. 將大蒜切成細碎
4. 用橄欖油炒洋蔥和大蒜直到變軟
5. 加入西紅柿攪拌一分鐘
6. 加入香料和鹽
額外工具或儀器要求：
研鉢和研杵

