

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. 烹熟滾水加入梳打粉和鹽,再煮熟蘆筍

2. 燙熱滾水加入鹽,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

