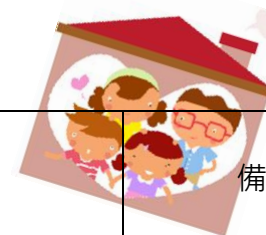


# 臺北市立大同幼兒園親子廚房菜單

本菜單由參與「大同新亮點」活動之本園以及社區家長提供 1071215



名稱	材料	準備工作	親子動手做(步驟)	備註	
飯糰	白飯、配料(肉鬆)、飯糰製作器、海苔片	事先煮好米飯放涼、 A.將米飯與肉鬆充分混合 B.肉鬆當內餡	A.將混合好配料的米飯，放入製作器擠壓定型，倒出後再以海苔包覆飯糰，就完成了。 B.將少許米飯，放入製作器底部擠壓，再放入肉鬆(個人喜歡的材料)，最上層再鋪上米飯擠壓定型，將飯糰倒出再以海苔包覆飯糰，就完成了。	配料可依喜好調整 (玉米粒、鮭魚、肉鬆、魚鬆、脆瓜.....)	
捲壽司	白飯、配料(肉鬆、小黃瓜、紅蘿蔔、蛋皮絲)、竹卷、海苔片、美乃滋	事先煮好米飯放涼、 小黃瓜切長條去籽、 蛋皮絲(大約比例 蛋:水:麵粉,1:1:0.1)，以小火少量煎再切絲	1.放好竹卷先鋪海苔，再鋪米飯。(手沾一下開水，然後才開始鋪飯，米飯才不會黏手。) 2.薄薄鋪一層米飯於海苔上，末端留約3~4公分不鋪飯。 3.中段放材料(先放肉鬆、再放蛋皮絲、再放小黃瓜條、紅蘿蔔，先放鬆散材料，再放硬質材料，這樣比較好捲)、擠上美乃滋。 4.兩隻手握住竹卷往前捲，慢慢捲要紮實。 5.刀子要擦一擦溼毛巾，輕輕慢慢的前後移動切(像鋸子的切法)，每切一片，刀子就要擦溼毛巾。	配料可依喜好調整 (玉米粒、鮭魚、肉鬆、魚鬆、小黃瓜、蛋皮絲.....)	
披薩	麵皮	麵粉、鳳梨、火腿、綜合蔬菜、番茄醬、起司	比例：高筋麵粉 3：低筋麵粉 2：鹽 0.05(少許)：水 2.6：油 0.4 將麵團食材混合後攪拌	1.桌上和麵團都撒些高筋麵粉，將麵團揉圓，輕壓(或擀開)呈圓形，用手慢慢甩扯成薄片後，再擀成個人需求的厚度即可。 2.在麵皮上均勻塗抹番茄醬。 2.放上鳳梨、火腿、綜合蔬菜(個人喜愛的食材)	配料可依喜好調整 (玉米粒、蝦仁、甜椒、、鮭魚罐頭.....)

# 臺北市立大同幼兒園親子廚房菜單

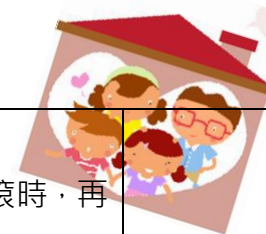
本菜單由參與「大同新亮點」活動之本園以及社區家長提供 1071215



			均勻，麵團揉至不沾手。	<ol style="list-style-type: none"> <li>3.最後撒上起司</li> <li>4.將披薩放入預熱好的烤箱，約烘烤 8-15 分鐘(視披薩大小以及厚度)，至起司融化即可。</li> </ol>	
	吐司	吐司、肉片、蝦仁、甜椒、鮪魚罐頭、蛋、番茄醬、起司	將肉片、蝦仁、青椒...等食材先汆燙備用 煎好荷包蛋	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.在土司上均勻塗抹番茄醬。</li> <li>2.放上荷包蛋、肉片、蝦仁、鮪魚、甜椒(個人喜愛的食材)。</li> <li>3.最後撒上起司。</li> <li>4.將吐司披薩放入電鍋中，按下煮飯鍵。(事先將鍋子擦乾淨)，外鍋無須加水。</li> <li>6.電鍋鍵跳起後稍待 3 分鐘再開啟。</li> </ol>	配料可依喜好調整並事先汆燙好
QQ 圓	芋頭圓	芋頭、地瓜粉、太白粉	芋頭(地瓜)刨絲或切片蒸熟，瀝掉水分	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.將蒸熟的芋頭絲壓成泥狀，依個人口味添加細砂糖拌入芋泥中。</li> <li>2.倒入地瓜粉攪拌。地瓜粉與泥的比例大約 1:3(視個人口味及水量調整)。</li> <li>3.芋圓粉團均勻不沾黏、用手可拿起。</li> <li>4.將芋圓(地瓜圓)搓成長條狀再切成小段。切成小段的芋圓(地瓜圓)灑上薄薄的太白粉，避免圓與圓之間沾黏。</li> <li>5.水煮滾時再放入芋圓(地瓜圓)用湯勺攪拌一下，等水再滾時，芋圓(地瓜圓)圓浮起，就煮熟了。</li> </ol>	
	地瓜圓	地瓜、地瓜粉、太白粉			
玉米水餃		豬絞肉、玉米罐頭、水餃皮	大盤子、水碗	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.豬絞肉放入稍大容器內，玉米粒罐頭將水分瀝乾加入些許鹽巴調味靜置 10 分鐘入味。</li> <li>2.取水餃皮於中間部分放入內餡，用水於水餃皮外沿輕</li> </ol>	

## 臺北市立大同幼兒園親子廚房菜單

本菜單由參與「大同新亮點」活動之本園以及社區家長提供 1071215



			<p>抹，將水餃皮壓黏在一起即可。</p> <p>3. 水煮滾時再放入水餃用湯勺攪拌一下，等水再滾時，再加入一晚冷水加鍋蓋(反覆二次)，帶水餃浮起就煮熟了。</p>	
健康拌飯	毛豆、紅蘿蔔、絞肉、米飯	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 煮米飯</li> <li>2. 絞肉滷成肉燥</li> <li>3. 毛豆、紅蘿蔔切絲汆燙好</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將米飯盛裝於碗中。</li> <li>2. 於米飯上方舖放紅蘿蔔絲、毛豆，加上一匙肉燥於食材上方(中間)。</li> <li>3. 是用湯匙拌飯吃。</li> </ol>	<p>食材可依個人喜好調整，米飯要溫熱。</p>
玉米濃湯	玉米粒、濃湯罐頭、紅蘿蔔、馬鈴薯	馬鈴薯、紅蘿蔔切丁放入電鍋蒸	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 打蛋</li> <li>2. 加少許水煮開，倒入馬鈴薯、紅蘿蔔丁攪拌</li> <li>3. 煮滾後倒入蛋液</li> </ol>	
	玉米粒罐頭、玉米醬罐頭、洋蔥、蛋	切洋蔥、打蛋	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 放入少許奶油以小火融化(或者一般炒菜油亦可)，放入洋蔥炒到透明。</li> <li>2. 玉米粒(瀝乾水)倒入拌炒 3 分鐘左右，讓玉米粒可以吸入奶油及洋蔥的香氣。</li> <li>3. 玉米醬及清水一起煮滾 (大約比例玉米粒：玉米醬：清水 = 1 罐：1 罐：0.5 杯)</li> <li>4. 將蛋打勻，以細絲一邊攪拌湯一邊慢慢倒入。</li> </ol>	