

至叻健康原創親子食譜設計比賽

參加者姓名(學生)： 梁子牧

參加者姓名(家長)： 李卓敏



我的參賽食譜

菜式名稱： Yum Yum芒果布甸

菜式介紹/創作理念： 疫情令小朋友都要留在家中，無所事事。適逢到了芒果盛產的季節，希望可以同小朋友一起製作老少咸宜的甜品，帶給大家多點正能量。

材料(請列明份量，如 砂糖 1/2 茶匙)

健康食材

1. 芒果味啫喱粉2包
2. 雞蛋三隻
3. 花奶160 ml
4. 熱水800ml
5. 小芒果3個

材料及調味料



花奶 140大卡 (每100毫升)

雞蛋155 大卡 (100克)

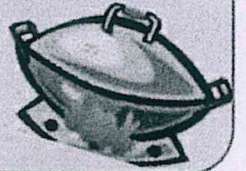
芒果 59大卡 (100克)

羅拔臣啫喱粉 390大卡 (100克)



製作步驟

1. 首先將芒果切粒，雞蛋打好備用
2. 將啫喱粉倒入熱水中攪勻至溶解
3. 再加入花奶攪勻直至變涼，再加入已打好的雞蛋
4. 將切好的芒果粒放入食物盒，再倒入以九半好的布甸汁
5. 放入雪櫃約5至6小時，待凝固後便可食用
6. 與家人一起分享，感覺更美味



*影片製作 (10 分鐘) (請利用光碟遞交，優秀作品將上載至本校網頁)



參賽菜式照片

