

至叻健康原創親子食譜設計比賽

參加者姓名(學生): 徐子言 2G(8)

參加者姓名(家長): 徐紹基



我的參賽食譜

菜式名稱: 彩虹法式啫喱凍

菜式介紹/創作理念: 以健康蔬菜為原則, 務求引發小朋友對蔬菜的喜愛以六至七種不同顏色的蔬菜為元素, 達至繽紛美麗的視覺效果! 味道方面, 以不同層次的蔬菜清新酒配以啫喱凍的創法, 達致無油無鹽無糖等健康食法。

材料(請列明份量, 如 砂糖 1/2 茶匙)

健康食材

1. 車厘茄 2(100g)
2. 木耶菜花 (100g)
3. 秋葵 (100g)
4. 玉米筍 (100g)
5. 甘筍 (100g)
6. 蘆筍 (100g)

材料及調味料

1. 雞上湯 (250g)
2. 魚膠粉 (100g)
3. 豉汁沙律醬 (10g)
4. 薄荷醬 (10g)
5. 水 (250g)

熱量計算

1. 韋厘茄 17(kcal/100g)
2. 椰菜花 24(kcal/100g)
3. 秋葵 33(kcal/100g)
4. 蒜苗 30(kcal/100g)
5. 甘笋 41(kcal/100g)
6. 蘆笋 20(kcal/100g)
7. 雞上湯 15(kcal/250g)
8. 魚膠粉 335(kcal/100g)
9. 凱撒沙律醬 15(kcal/10g)
10. 薄荷醬 12(kcal/10g)



製作步驟

1. 把健康食材 2. + 4. 煮 5分鐘
2. 把健康食材 5. + 6. 煮 3分鐘
3. 把健康食材 3. 煮 30秒
4. 水 + 雞上湯 + 魚膠粉 煮溶 放涼
5. 把健康食材由 1. 至 6. 順序放入盒 每層需用雞上湯浸過表面 最後放入雪櫃 冷藏 1小時。



*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

