

至叻健康原創親子食譜設計比賽

參加者姓名(學生) : 麥思宇 3G(14)

參加者姓名(家長) : 趙滄婷



我的參賽食譜

菜式名稱 : 餃子

菜式介紹/創作理念 : 自製餃子

自己動手包餃子,好味又健康。

材料(請列明份量,如 砂糖 1/2 茶匙)

健康食材

米分絲1包
豉香肉1塊
紅蘿蔔1條
火月蓮2片
雲耳少許
雞蛋2隻
月鏡腸1條
蔥1少把

材料及調味料

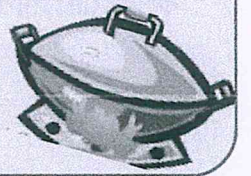
鹽1茶匙
米糖1/2茶匙
雞蛋粉1茶匙
生抽2茶匙
古月粉米分1/4茶匙
蠔油1茶匙
麻油1茶匙

一個餃子大約20卡路里。



製作步驟

參考影片



*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

參考照片

