

指導員 王珮虹  
班 員 許秋玲 曾智惠

## 12 熊讚！吃光光！

### 設計概念

臺中市梧棲區在地優良契作：非基因改造大豆，大豆中含有豐富蛋白質、礦物質、異黃酮素...等營養成份，做成蜜黃豆，吃起來香甜可口；台南 16 號米飯中含有豐富醣類可提供熱量來源，口感軟 Q 紮實，作成可愛造型飯糰讓小孩看的開心，吃的更好；菜餚食材選用 CAS 優良肉品與當季新鮮蔬菜，以少鹽、少油的健康概念為料理主軸，讓小孩吃得安心、吃得健康。

現代人生活忙碌，外食充斥著食安問題，如何以簡單、營養、健康的方式為小朋友準備飯包。熊讚！吃光光！一個美味與兼具健康概念的兒童飯包，選用在地優良契作是對農民的關心，為消費者把關。



### 食譜製作方法

#### ◆造型飯糰

- ①米與水 1:1 比例加入少許鹽使米飯風味更佳。
- ②米飯捏塑出所需的造型，用海苔、豆皮裝飾。

#### ◆蜜黃豆

- ①黃豆泡水 4~8 小時、放入電鍋蒸熟。
- ②作法①加糖以小火煮至水收乾顏色變深即可。

#### ◆川燙時蔬

- ①水滾加鹽、油、胡蘿蔔、地瓜、玉米筍、青花菜煮熟、冰鎮保持鮮翠度。
- ②模型將胡蘿蔔、地瓜印出愛心、小白兔可愛形狀。
- ③紅龍果汁當染料，玉米筍切片放入小花即完成。

#### ◆豬肉蔬菜捲

- ①里肌肉攤平撒上太白粉，川燙好的四季豆和秋葵分別放入肉片中捲起。
- ②鍋內放入油將肉捲煎熟，刷上燒肉醬撒上白芝麻即成。