

指導員 林靜緹
班 員 黃育秋 阮美福 劉秀貞

14 菇之味飯包

設計概念

※ 食在優鮮·熱騰上桌

本會福興家政班充分利用新社各式菇類等在地食材，製作符合健康蔬食兼具色香味思維的學齡兒童飯包，練習過程雖然辛苦，但在多次構思、試作協調後，終於完成「菇の味飯包」。

食材利用當季蔬食、香菇及最夯的蝶豆花搭配入口即化香噴噴的滷肉入菜，食材設計兼具色、香、味，勾勒不同層次的驚艷美味。



食譜製作方法

◆蝶豆花飯

香米加入浸泡的蝶豆花水 (1:1) 入鍋煮熟。

◆滷肉

熱油鍋放入肉塊炒香至表面金黃，加入蒜頭、醬油、酒、糖以小火燜煮至熟。烹調步驟採用黑豬肉以切一燙一滷，燜煮過程不加一滴水，滷肉Q彈可口。

◆鮮菇玉子燒

① 雞蛋加入香菇、九層塔、紅蘿蔔末拌勻。

② 平底鍋燒熱加蛋液煎熟捲起切成心型即成。

◆新社菇類

滷肉與香菇、杏鮑菇的結合～吃上一口不僅吃到肉的香甜，也可吃到菇本身滿滿的甜味。

◆當季蔬食

利用新社蔬食菜色南瓜、青花菜、青辣椒、秋葵燙熟調味當配色入菜。