

指導員 劉意文
班 員 郭慧英 王玉珠 張智惠 黃瓊珠

11 愛·幸福～熊愛吃飯包

設計概念

以親子飯包為設計主軸，選用地當令食材、健康優良肉品及國產優質良質米，加入榮獲台灣農漁會百大精品，彰化新三寶之一且年年屢獲全國龍眼蜂蜜評鑑特等獎、頭等獎優質的龍眼蜂蜜，融入日式飯包兼具創意與營養，運用孩子熟悉可愛卡通造型飯包，引發共鳴吸引小朋友，改善挑食習慣，設計食材多樣化的菜色，以豐富繽紛色彩，挑動小朋友味蕾，運用烹調技巧方式，色、香、味俱全，完成既精緻又令人驚艷的飯包，讓他們期待飯包同時，忘記挑食，愛上吃飯，藉此養成均衡飲食的好習慣。裝滿媽媽愛心與用心為自己寶貝製作健康美味可愛又好吃的飯包，有時也可與小孩共同製作完成，藉由親子共食時間，培養親子感情，認識當地食材及珍惜食物的概念，感念農夫栽種的辛苦，將食農教育的觀念淺移默化深植孩子心中，推廣地產地消減少食物哩程、選擇當季食材，零剩食，進而愛吃國產農產品！



食譜製作方法

◆熊讚稻荷飯糰

飯捏成橢圓形塞入豆腐皮中，再用海苔、起司將熊造型裝飾出來即成。

◆蜜汁雞腿排

雞腿排兩面煎至金黃，將調味料（蜂蜜、醬油、米酒、味醂）倒入煮至醬汁收乾即可。

◆大漠五行捲

①杏鮑菇、洋蔥、四季豆、木耳、紅蘿蔔切成細條狀。

②五花肉片鋪平撒上白胡椒鹽，再將食材捲起用中小火兩面煎金黃撒上孜然粉。

◆田園玉子燒

①秋葵燙熟、雞蛋打散加入紅蘿蔔末、魷仔魚調味。

②蛋液入油鍋微煎秋葵置中捲起，再加入部分蛋液煎熟捲成蛋捲切片即成。

◆鮮蔬沙拉

將蔬菜川燙，淋上蜂蜜柚子醬即可。