



農業療育-居家親子活動

雪裡紅DIY

雪裡紅簡易醃製

主材料：小芥菜(或小油菜)400g、鹽巴40g

作法：

1. 將小芥菜清洗乾淨，瀝乾備用。

（若想保存較長時間，建議用無菌水清洗）

2. 取一半的鹽巴，撒在菜梗上，輕輕搓揉，靜置10-15分鐘，至菜梗自然軟化。

3. 每5分鐘輕輕翻面、搓揉，菜梗軟化出來的鹹水浸泡菜葉即可。

4. 約一小時後，重複步驟二。

5. 放入保鮮盒或封口塑膠袋，放置冷藏保存。





農業療育-居家親子活動

雪裡紅DIY

材料：豬絞肉100g、雪裡紅100g、蒜末10g、香菇30g、
辣椒末5g、香料末5g

調味醬：醬油1大匙、糖1/4小匙、胡椒粉1/4小匙。

做法：

1. 將材料切丁，熱鍋入油，豬絞肉下鍋炒至金黃色，備用。
2. 爆香蒜末、香菇、雪裡紅，再將炒好的豬絞肉倒入，拌炒均勻。
3. 放入調味醬油、辣椒花，小火拌炒均勻，即可盛盤。

