

指導員 林琇琪

班 員 王麗美 林月娥 陳均安 陳淑芬 魏陳緞 蘇珮珊

15 龍井「井讚飯包」

設計概念

選用龍井所產的向陽紅蘿蔔、猶如地下鑽石的花生所提煉出閃亮質純花生油、大肚山麓熱情如火薯光乍現的紅土地瓜，以及來自農民汗水與情義交織的湧泉米等在地食材入菜，設計適合成長中孩童營養需求的飯包。讓孩子品嚐到龍井這塊土地上真實的滋味，是反璞歸真的料理感受，每一口都是滿足，每一口都是龍井人的自信與驕傲。



食譜製作方法

◆高鈣紅心地瓜小魚飯

- 1 魷仔魚用蒜末爆香後分成二份備用。
- 2 米洗淨加水、地瓜塊及一份炒好的魷仔魚煮至飯熟，盛飯前加入另一份炒好的魷仔魚拌勻即可。

◆向陽蘿蔔玉子燒

- 1 紅蘿蔔絲用花生油炒香備用。
- 2 蛋打散加入高湯、味醂、糖、鹽。
- 3 加入 1/3 蛋液微煎紅蘿蔔置中捲起，再加入部分蛋液煎熟捲成蛋捲切片。

◆傳香花生油炒時蔬

熱鍋冷油，放入杏鮑菇炒香加入豌豆莢、彩椒、少許水拌炒調味即可。

◆傳香花生醬拌鮮筍

- 1 茭白筍與青花菜燙熟。
- 2 花生油、熟花生、味增、味醂、沙拉用果汁機打勻，淋上作法1即可。

◆手工豆腐乳烤去骨大雞腿

- 1 雞腿去骨，加上用果汁機打勻的醃料（豆腐乳、醬油、蜂蜜）醃漬。
- 2 烤箱預熱到攝氏 200 度，雞腿皮朝上烤 15 分即可。

◆向陽紅蘿蔔炒牛蒡

- 1 牛蒡切絲泡醋水後瀝乾。
- 2 以花生油炒香紅蘿蔔絲加入牛蒡絲拌炒，再放入醬油、味醂、米酒、水拌勻，煮至收汁即可。