



季軍

逗陣趣野餐

在現代忙碌的生活中
守護家人健康

逗陣趣野餐

東河鄉農會

領隊 魯美桂 / 組員 陳碧慧、陳碧茹



在現代忙碌的生活中，家人相聚的時光總是(總匯)特別珍貴，一起出遊(油飯)野餐更是難得，在保守的環境下長大，對家人的愛(凍飲)常常說不出口，於是在餐點上會巧妙的展現滿滿的愛心(玉子燒)。

這次餐盒點心採用了在地食材，以低糖、低油、低鹽為原則。為守護家人健康，更用了低過敏源且無麩質的方式來做料理，以降低一些因食物而引起的不適現象。



材料 / 數量 以單人份，公制單位計算

雞蛋	2顆	高湯	450毫升
紅蘿蔔	適量	鹽巴	適量
赤道櫻草	適量	橄欖油	適量
巴參菜	適量		

做法

1. 紅蘿蔔、赤道櫻草、巴參菜洗淨後剁碎後分別加入高湯(各15毫升)打泥備用。
2. 將蛋液分成3份，分別加入作法1的泥，並利用少許鹽巴調味。
3. 熱鍋、鍋內抹上少許的油後，倒入少許蛋液至半熟捲起後再倒入新蛋液。
4. 最後將四面再稍微煎至上色後即可起鍋。



心靈參櫻

(玉子燒)

材料 / 數量

小米	10公克	米酒	50毫升
糯米	24公克	薑	適量
樹豆	5公克	黑麻油	適量
去骨雞腿肉	適量	鹽巴	適量

做法

1. 樹豆洗淨先浸泡2-3小時後，放入電鍋煮熟備用。
2. 小米、糯米洗淨、雞肉切小塊、薑切片備用。
3. 熱鍋後倒入黑麻油、及薑片爆香後，加入雞肉炒至半熟，倒入米酒稍滾後再加入小米、糯米、樹豆拌炒。
4. 將作法3調味後，放入電鍋煮至熟透即可起鍋。



逗陣出遊

(樹豆麻油雞飯)



真愛莧寶

(蔬菜大總匯)

材料 / 數量

米吐司

雞蛋	2顆
在來米粉	10公克
糖粉	5公克
奶粉	5公克
牛奶	5毫升

蔬菜

白花馬齒莧	適量
苜蓿芽	適量
小黃瓜	適量
牛蕃茄	適量
檸檬調味醬	適量

做法

1. 先將蛋白與蛋黃分別打發後，蛋黃的部分加入在來米粉、糖粉、奶粉及牛奶拌勻。
2. 烤箱預熱約180°C。
3. 將打發後的蛋白分批加入蛋黃拌勻，倒入烤模後進烤箱烤30分鐘。
4. 完成後放涼備用，放涼後切成土司片大小。
5. 蔬菜洗淨水分瀝乾備用。
6. 將白花馬齒莧加入檸檬調味醬拌勻攪拌後，隨與擺入土司，一層土司一層蔬菜，疊好即完成。



愛神凍飲

(洛神愛玉)

材料 / 數量

洛神花	適量
檸檬	1顆
愛玉	適量
糖	適量
吉利丁	1片
水	60毫升
蜂蜜	2匙(個人口味)
開水	100毫升

做法

1. 洛神花洗淨後倒入鍋內加水熬煮至微滾，加入砂糖繼續熬煮出香味。
2. 吉利丁泡冷水備用。
3. 水倒入鍋中，小火加熱後加入步驟1的洛神花汁及砂糖拌勻。
4. 將泡軟的吉利丁加入鍋中攪拌到溶化均勻後，倒入容器放涼，冷藏(為縮短冷卻時間可在外鍋加入冰塊水急速降溫)。
5. 將檸檬汁、開水、蜂蜜拌勻後加入愛玉及洛神果凍即完成。