

新聞稿附件：夏日輕食一起動手做料理

|            |  |  |   |
|------------|--|--|---|
| <p>菜名</p>  |  <p>藜麥角飯糰</p>                               |  <p>香烤時蔬溫沙拉</p>  |  <p>酪梨牛奶</p>   |
| <p>熱量</p>  | <p>179 大卡</p>  | <p>123 大卡</p>  | <p>195 大卡</p>   |
| <p>食材</p>  | <p>白米 30g、紅藜麥 5g、<br/>鮭魚 30 克、海苔片 1 片</p>  | <p>櫛瓜 15 克、筴白筍 20 克、<br/>甜椒 15 克、鴻喜菇 10 克、<br/>鳳梨 55 克、雞胸肉 30 克</p>  | <p>酪梨 40 克、<br/>牛奶 240 毫升</p>   |
| <p>調味料</p> | <p>海苔粉</p>   | <p>蒜泥、味霖、水果醋、橄欖<br/>油、鹽巴及義式香料</p>  | <p>無</p>  |
| <p>作法</p>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將白米及藜麥洗淨後加入1.2倍的水，外鍋1杯水蒸熟。</li> <li>2. 加入少許海苔粉拌勻，包入鮭魚後於模具或手壓成型，包上海苔片即可。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將櫛瓜、筴白筍、甜椒、鳳梨洗淨切片，長約3公分、鴻喜菇撕成條狀。</li> <li>2. 將雞胸肉洗淨擦乾，同步驟1食材置於烤盤，淋上少許橄欖油。</li> <li>3. 蓋錫箔紙後，以上下火180°C，烤20分鐘。</li> <li>4. 烤完後將雞胸肉取出放涼，撕成長約3公分條狀。</li> <li>5. 取適量蒜泥、味霖、水果醋及少許鹽巴調製醬汁。</li> <li>6. 拌勻後，撒上義大利香料即可。</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將酪梨洗淨後去皮，切成小塊。</li> <li>2. 將酪梨和牛奶用果汁機攪打均勻即可。</li> </ol> |