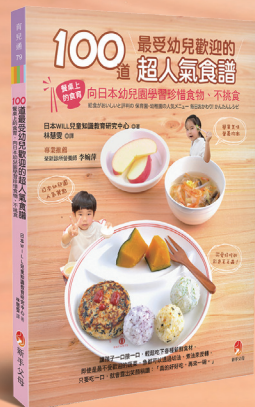




小車車發動～ 圓麵包焗烤盅

· 全文轉載自《100道受幼兒歡迎的超人氣食譜》（新手父母出版）
· 作者 日本WILL兒童知識教育研究中心



在麵包中加入了
焗烤、分量感十足！

這款創意三明治

是在圓麵包裡面鑲進了滿滿的焗烤餡料，

呈現小汽車的造型。

無論是味道或視覺效果都超讚，

吃起來的口感也非常豐富！



2. 燉煮蔬菜湯



3. 羊栖菜沙拉



1. 圓麵包焗烤盅

紅 製造血液與肌肉

雞絞肉、起司、牛奶、
小熱狗、羊栖菜、鮭魚

黃 產生熱量與力氣

奶油圓麵包、通心粉、
馬鈴薯、橄欖油、麵包粉、
奶油、低筋麵粉、砂糖

綠 調節身體機能

洋蔥、綜合蔬菜、小黃瓜、
紅蘿蔔、白蘿蔔、羅勒、
萵苣、玉米

※小朋友的麵包分量為1個。

1. 圓麵包焗烤盅

食材 (成人2人、小朋友2人份)

奶油圓麵包

..... 6個 (成人2個、小朋友1個)	
洋蔥..... 1/2個	
雞絞肉..... 100g	
綜合蔬菜..... 100g	
通心粉..... 50~60g	
鹽..... 1小撮	
橄欖油..... 1大匙	
麵包粉..... 少許	
小黃瓜..... 1/4根	
披薩用起司..... 適量	

【奶油白醬】

奶油..... 50~60g	
低筋麵粉..... 50~60g	
牛奶..... 600~700ml	
高湯粉..... 1大匙	
鹽..... 少許	
胡椒..... 少許	

作法

- 1 用刀子剖開圓麵包的上半部。將烤箱預熱至180°C。
- 2 接著製作白醬。在鍋中放入奶油，待奶油溶化後放入低筋麵粉與奶油融合，仔細翻炒避免將低筋麵粉炒焦。暫時熄火，一點一點地加入牛奶與低筋麵粉攪拌均勻後，再重新開火，仔細攪拌避免產生結塊。以高湯粉、鹽、胡椒調味後熄火。
- 3 將洋蔥切成約5mm的小塊。
- 4 將溫熱的平底鍋中倒入橄欖油，依序放入雞絞肉、洋蔥、綜合蔬菜，均勻拌炒。
- 5 在湯鍋中加入大量的水，煮沸後放入少許鹽，將通心粉煮熟。
- 6 在鍋中放入煮好的通心粉與作法，再加入製作好的白醬，讓鍋中的食材都均勻沾附到醬汁。接著，將食材鑲入奶油圓麵包中，最上方撒上起司與麵包粉。
- 7 放入烤箱，烤大約2~3分鐘，讓表面呈現漂亮的金黃色。
- 8 麵包烤好後，將切得稍厚的小黃瓜塊放在麵包四周，裝飾成小輪胎的模樣，就完成小汽車麵包盅囉！

避免乳製品過敏的作法

即使不使用奶油與牛奶，也可以製作出美味的白醬！使用橄欖油取代奶油、並且以豆奶來取代牛奶，也照樣可以製作出美味營養的白醬！此外，放進烤箱焗烤時也可以不灑起司。



2. 燉煮蔬菜湯

食材 (成人2人、小朋友2人份)

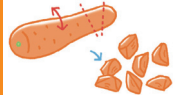
馬鈴薯..... 1~2個	水..... 600ml
紅蘿蔔..... 1/4根	高湯粉..... 2又1/2大匙
白蘿蔔..... 50g	高湯塊..... 1塊
洋蔥..... 1/2個	鹽..... 少許
小熱狗..... 2~3個	胡椒..... 少許
羅勒..... 2~3株	

作法

- 1 將馬鈴薯、紅蘿蔔、白蘿蔔、洋蔥等以滾刀塊切成小塊。小熱狗切成厚度1cm的圓塊後，再將其切成3等份。
- 2 在鍋中加入水、紅蘿蔔、白蘿蔔一起燉煮，待紅蘿蔔與白蘿蔔變軟，再加入馬鈴薯、洋蔥、小熱狗續煮5~10分鐘，待馬鈴薯變軟，將高湯粉與高湯塊、鹽、胡椒等調味料放入鍋中調味。
- 3 將煮好的蔬菜湯盛裝入碗中，上面撒上羅勒即完成。

滾刀塊

形狀屬於長條型的蔬菜都可以採用滾刀塊的方式切開，在砧板上——邊旋轉蔬菜、——邊變化切口的角度斜斜地將蔬菜切開。若像是馬鈴薯等形狀較圓的蔬菜，則可以一口大小為基準，以較斜的角度旋轉切開。



3. 羊栖菜沙拉

食材 (成人2人、小朋友2人份)

羊栖菜 (乾燥)..... 2大匙	鹽..... 1/2小匙
小黃瓜..... 1/4根	醬..... 1又1/2大匙
紅蘿蔔..... 1/4根	砂糖..... 1大匙
高荳..... 1~2大片	醋..... 1又1/2大匙
鮭魚 (罐頭)..... 1/2罐	鹽..... 少許
玉米 (罐頭)..... 1大匙	胡椒..... 少許
高湯 (柴魚、昆布)..... 適量	橄欖油..... 1大匙

作法

- 1 將乾燥羊栖菜放入大碗中，加入大量的水讓羊栖菜還原，等到羊栖菜變柔軟後，將羊栖菜移到濾網上，用水沖洗並將水分濾乾備用。
- 2 將小黃瓜、紅蘿蔔切成細絲，並將紅蘿蔔絲以滾水燙熟。將高荳切成容易入口的大小，或用手掰開。
- 3 將鮭魚置於濾網上將多餘的油脂濾掉。玉米置於濾網上將多餘水分濾乾。
- 4 在鍋中放入羊栖菜，加入剛好蓋過羊栖菜分量的高湯後加入鹽，以小火煮5~10分鐘左右。
- 5 使用濾網將羊栖菜取出，並過濾掉多餘水分，使羊栖菜降溫。
- 6 取一大碗，放入沙拉淋醬的調味料A，均勻攪拌。
- 7 將作法②、③及⑤都放入大碗中，淋上作法⑥攪拌均勻。