

哈哈笑金龍游花園

材料:	份量:
熟蝦	8隻
煙三文魚	4件
日式魚子	少量
火龍果	2個
蘋果	2個
柑	1個
車厘子	16粒
西芹、生菜、紅蘿蔔	數片
藍梅乾、燕麥片	少量
餅乾	2小包
沙律醬、果醬	少許

烹調步驟：

1. 將火龍果、蘋果、車厘子、西芹、生菜、紅蘿蔔用水清洗乾淨。
2. 熟蝦解凍，去殼。柑去皮，去核。西芹及紅蘿蔔切片，切成花邊。
3. 火龍果開邊，取肉，切粒，留殼備用。
4. 將蘋果切開、去核、切粒。
5. 將火龍果粒和蘋果粒混合，並放進火龍果的殼中，做成火龍果盤。
6. 將火龍果盤下放一片生菜。
7. 將煙三文魚卷成花狀，放在火龍果盤的前方，加沙律醬。
8. 將日式魚子鋪在沙律醬上面。加車厘子當作眼睛，便完成火龍果盤。
9. 將西芹花、紅蘿蔔花、熟蝦及柑放在碟邊。
10. 於餅乾上塗上果醬，放上燕麥片及藍梅乾。將完成的餅乾放於碟的中央便成。

設計意念：

農曆新年時，所有食物也會預備多些來款待客人，這是禮貌。家中的食物，水果特別多，配合三高一低的均衡飲食思維，選取孩子最愛的顏色，創造出美味又有營養的食物。配合節能的主題，採取了無火煮食，既健康又環保。

