

三文魚南瓜餅

材料:	份量:
南瓜	1個約230克
西蘭花	2個
三文魚柳	200克
蕃茄	1個
牛奶	125毫升
糖	100克
麵粉	150克
白飯	8湯匙

烹調步驟：

1. 南瓜、西蘭花洗淨切細。
2. 飯煲同時蒸煮南瓜、西蘭花及白米。
3. 南瓜蒸好加入牛奶、糖、麵粉及白飯攪拌成蓉。
4. 加入少許油於易潔鑊中，將南瓜蓉微火煎十分鐘，大火兩分鐘。
5. 三文魚柳以油、鹽醃於雪櫃一晚，蕃茄洗淨後切粒。
6. 把三文魚柳於易潔鑊炒至變色後，加蕃茄粒、少許鹽、糖快炒。
7. 熄火後焗三分鐘，鋪好上碟即成。

設計意念：

針對環保及營養的出發點，食譜設計內的食材份量適中，色彩豐富，營養價值極高，全面及均衡，同時能快速被煮熟，從而縮短烹調時間。廚具選用電飯煲同時蒸煮白飯及瓜菜，節能省時，易潔鑊是與爐頭相約的適當大小，傳熱較快及減低資源浪費。

