

## 七彩焗飯



材料:	份量:
青瓜	2條
雞柳	5條
蕃茄	2個
雜豆	少量
洋蔥	半個
蒜頭	半個
米	1 1/2杯

### 烹調步驟：

1. 將全部材料洗淨備用。
2. 雞柳切粒後加入豉油及鷹粟粉備用。
3. 蒜頭、洋蔥、蕃茄切粒；青瓜刨皮後切粒備用。
4. 電飯煲燒熱後，加入少許油，將青瓜及雜豆同炒五分鐘，盛於碗中備用。
5. 再將蒜頭洋蔥雞柳及蕃茄炒至八分鐘後加入少量茄汁、適量水及米煲煮。
6. 在煲煮四十分鐘後，放入青瓜及雜豆，再煲煮七分鐘後便可進食。

### 設計意念：

小孩子比較喜歡色彩繽紛的菜餚，故採用含有不同營養和顏色的材料於電飯煲裏烹調出這款菜式，希望能提升他們的食慾，吃得健康又開心，及能達到節約能源的效能。食材方面，包括日常必須的營養，養成良好的飲食習慣，健康地成長。

