

小龍卷



材料:	份量:
米飯	半碗
紫菜	4片
芝士	2片
火龍果	1/4個
青椒	半個
蕃薯	1/4個
蝦干	少量
銀魚干	少量

烹調步驟：

1. 先蒸白飯、蝦干、魚干，需時半小時。
2. 芝士切條，火龍果、青椒、蕃茄切條，合共十分鐘。
3. 最後把紫菜、白飯及材料包好即完成。

設計意念：

首要是「親子」，可讓小朋友參與創作，過程快捷及安全。此菜餚主要用蒸，少油少鹽，食材有五穀、水果、青菜、芝士，合乎「食物金字塔」之標準，而且每件份量少，方便小朋友進食。最後，米飯跟魚蝦干同時用電飯鍋蒸，省電又環保。

