

蕃茄杯

材料:	份量:
蕃茄	6個
雞蛋	4隻
粟米	3湯匙

烹調步驟：

1. 先將蕃茄、粟米洗淨，蕃茄切去頂部，掏去蕃茄肉，備用。
2. 將蛋、粟米拌勻，並倒入蕃茄杯內。
3. 放入電飯煲內，蒸10分鐘，即成。

設計意念：

蕃茄顏色鮮艷，含促進幼兒生長發育的鈣、磷、鐵等礦物質。雞蛋、粟米都是容易消化吸收，價格低、營養價值極高。自古已被視為營養補給的最佳品，且都是幼兒愛吃之物。而用電飯煲可一邊煮飯，同時把蕃茄杯蒸熟，能節省時間和能源。

