

健康美味五色卷

材料:	份量:
白蘿蔔	約半斤
冬菇	4隻
粟米心	1盒
紅蘿蔔	1個
雞脾肉	1塊

材料預備：

先將材料洗淨，將粟米心及紅蘿蔔切粗條，冬菇浸軟後切粗條，雞脾肉去皮，略醃，切粗條，白蘿蔔刨片。

調味：

蠔油1湯匙、麻油及豆粉少許

烹調步驟：

1. 將粟米心、紅蘿蔔氽水，備用
2. 將白蘿蔔片放平，將粟米心、紅蘿蔔、冬菇及雞脾肉放入卷起。
3. 水滾，隔水蒸5分鐘。
4. 將調味加入少許水煮滾，淋上五色卷上，即成。

設計意念：

多菜少肉、少用調味料是該菜式的特點。選取不同顏色、營養豐富的食材，吸引幼兒進食，與及在製作過程中幼兒可以協助將食材卷合，增加幼兒的食欲。製作過程簡易、環保，將用來氽水的水蒸五色卷。

