



# Trip and Eat

## 親子饗食Hello Wind



美人魚珍珠飯糰

吻仔魚12.5g、菠菜20g、糙米飯25g、芝麻1/2t、鹽

### 作法

- 1、糙米飯煮熟
- 2、吻仔魚、菠菜燙熟後剁碎
- 3、將所有食材及少許鹽拌勻後塑形即可

櫛瓜15g、瘦豬肉22.5g、蛋0.75個、吐司25g、胡椒粉、沙拉油、鹽巴 少許

### 作法

- 1、櫛瓜切絲後與蛋液拌勻，用平底鍋煎成蛋皮
- 2、豬肉片以胡椒粉醃過，煎熟備用
- 3、將步驟1.2的食材及去邊吐司以牙籤串起即可



超人快遞三明治



湯瑪士國王煎餅

馬鈴薯67.5g、太白粉5g、小黃瓜10g、高麗菜15g、黑木耳5g、沙拉油、鹽巴 少許

### 作法

- 1、馬鈴薯蒸熟後壓成泥
- 2、蔬菜燙熟後切碎
- 3、將所有食材拌勻後放入平底鍋煎熟即可

南瓜55g、鮮奶180mL、洋蔥15g、櫛瓜20g、鮮奶油、鹽巴 少許

### 作法

- 1、洋蔥切碎，以鮮奶油炒軟
- 2、蒸熟的南瓜、櫛瓜及炒好的洋蔥以果汁機打成泥
- 3、將步驟1.2的食材及鮮奶加入鍋中加熱拌勻，起鍋前以鹽巴調味即可



維尼的早安濃湯



水果奶奶彩虹串

蘋果20g、奇異果20g、柳丁30g

### 作法

水果洗淨後去皮，切成一口的大小，以牙籤串起即可。