

# 董氏基金會 親子 COOK 一夏！烹飪比賽

## 大小神廚出爐囉！



大小神廚獎得主～開心煮意隊

### 創意料理（一）繽紛涼拌通心麵

材料：三色圓型通心麵、玉米粒、南瓜、馬鈴薯、紅蘿蔔、小黃瓜、紅椒、黃椒、毛豆、雞蛋、蘋果、奇異果、葡萄乾

調味料：鹽、黑胡椒、義大利香料、沙拉醬

做法：

1. 將南瓜、馬鈴薯、紅蘿蔔切丁與通心麵、玉米粒、毛豆煮熟待涼備用。
2. 將雞蛋煮熟待涼切片
3. 將小黃瓜、紅椒、黃椒、蘋果、奇異果切丁備用
4. 將 1.2.3 食材加入葡萄乾及調味料拌勻即可

### 創意料理（二）豆豆 Q 凍

材料：黃豆、黑豆 40g（泡過水的重量）、南杏仁 5g、洋車前子 10g

調味料：黃豆粉、黑豆粉、黑糖漿

做法：

1. 黃豆、黑豆泡過後蒸熟，和南杏仁、水一起煮成豆漿。
2. 將洋車前子用調理機打碎備用
3. 將 1 加入 2 中快速拌勻，待涼後切出喜愛的造型。
4. 將 3 裹上黃豆粉、黑豆粉，淋上黑糖漿即可。

\*參賽者說：

孩子很怕彩色青椒煮過後軟軟的口感，但彩椒營養豐富，不吃真是太可惜，我試著混合孩子喜歡和不喜歡的食材，把彩椒、南瓜、小黃瓜、蘋果、奇異果切丁，讓孩子看不出青椒在哪裡，再和通心麵、雞蛋片、沙拉醬、葡萄乾一起拌勻，變成繽紛通心麵！而豆渣口感沙沙的不太好，所以煮豆漿時都會過濾掉，實在有點可惜，來點創意做成豆豆 Q 凍，在家就能輕鬆 DIY

小朋友的營養點心，少吃市面上高糖零食更健康。

在家時我喜歡帶著孩子做菜，通常料理如果色彩豐富鮮艷，小朋友會容易被吸引，也喜歡試吃看看，「繽紛涼拌通心麵」製作步驟簡單，很適合孩子輕鬆快樂的一起參與作菜；知道入圍決賽時，我和孩子都超高興，趕快又試做練習好幾次，再一起從高雄到台北參賽，是孩子暑假很特別的經驗！

\*評審說：

繽紛涼拌通心麵混合搭配小朋友喜歡和不喜歡的食物，內容豐富多樣化，營養均衡味道清爽，鮮艷的色彩也很討孩子喜歡！

豆豆 Q 凍運用了膳食纖維豐富的黃豆渣，做法有創意又不浪費，吃起來像麻糬一樣軟軟 QQ，口感非常令人驚艷！