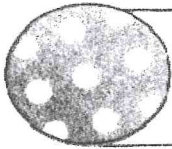




鳳凰出任務(高)~感恩美食表心意

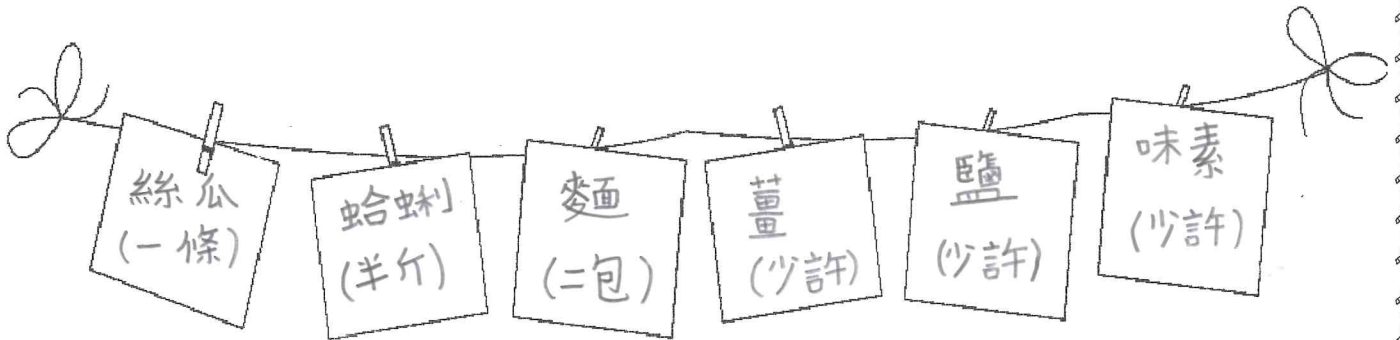
五月是孝親月，小鳳凰邀請同學參加這一次的任務挑戰~~就是，請同學準備一道「美食」(也可以上網搜尋相關材料與做法後自己製作)，並且和家人分享吧！



美食名稱：絲瓜蛤虫利麵

家人評分：☆☆☆☆☆(請塗色)

★所需材料及份量：



★作法及步驟：

- ① 首先先開火。
- ② 加少許的油。
- ③ 把絲瓜、薑放下去炒。
- ④ 加入三碗水。
- ⑤ 煮爛後。
- ⑥ 加入蛤虫利
- ⑦ 再加入麵
- ⑧ 以及加入少許的鹽、味素。
- ⑨ 煮熟後，就完成了。

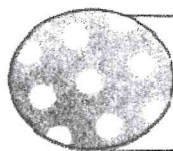
★請在盤子裡畫(貼)出這道美味佳餚吧!(餐具、食物都要上色)





鳳凰出任務(高)~感恩美食表心意

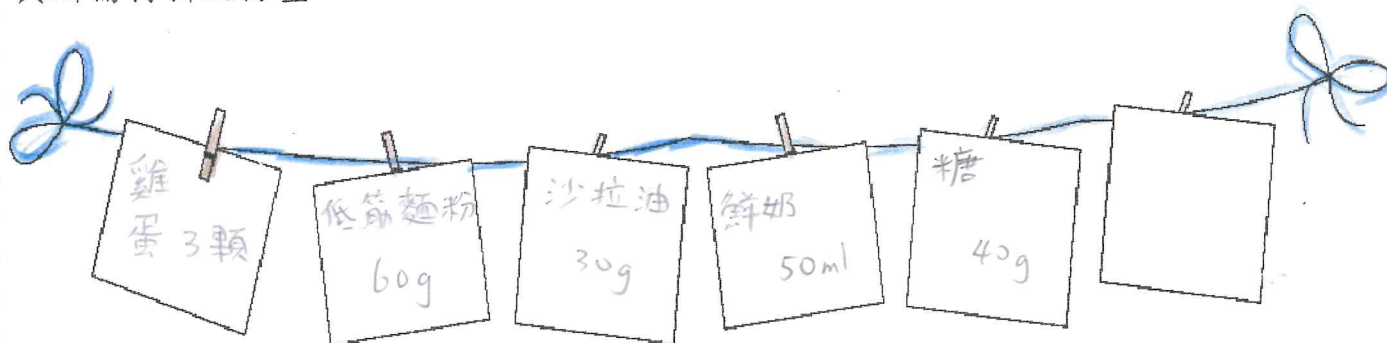
五月是孝親月，小鳳凰邀請同學參加這一次的任務挑戰~~就是，請同學準備一道「美食」(也可以上網搜尋相關材料與做法後自己製作)，並且和家人分享吧!



美食名稱：戚風蛋糕

家人評分：★★★★☆ (請塗色)

★所需材料及份量：



★作法及步驟：

1. 將雞蛋的蛋黃、蛋白分開。
2. 將蛋黃、沙拉油、鮮奶、低筋麵粉均勻攪拌。
3. 蛋白打發 (糖分3次加)
4. 將蛋黃糊、蛋白糊攪拌在一起。
5. 將麵糊倒入蛋糕模，輕敲震出空氣。
6. 氣炸鍋160度/4分，在表面畫十字。
7. 氣炸鍋150度/20分，完成!

★請在盤子裡畫(貼)出這道美味佳餚吧!(餐具、食物都要上色)

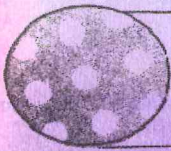


5 年 上 班 25 號 姓名 楊



鳳凰出任務(高)~感恩美食表心意

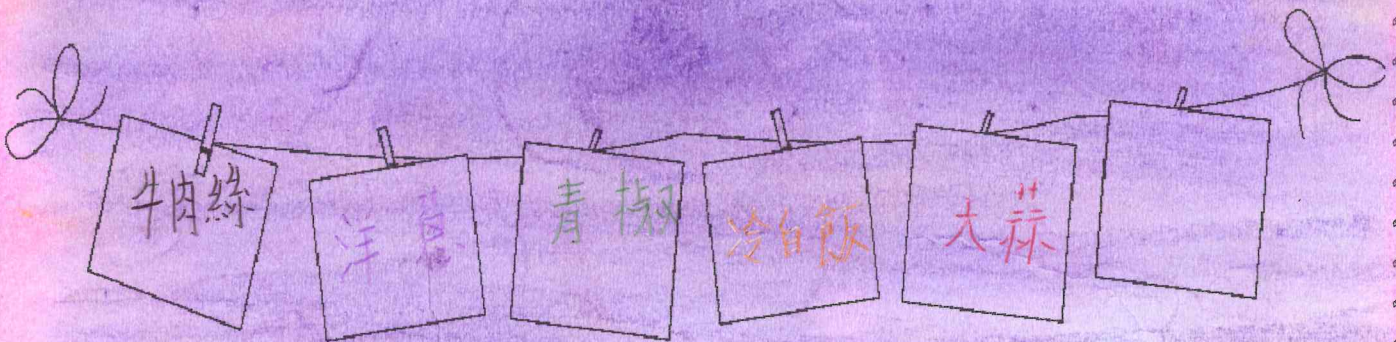
五月是孝親月，小鳳凰邀請同學參加這一次的任務挑戰~~就是，請同學準備一道「美食」(也可以上網搜尋相關材料與做法後自己製作)，並且和家人分享吧！



美食名稱：青椒炒飯

家人評分：★★★★★(請塗色)

★所需材料及份量：



★作法及步驟：

先把飯加醬油炒一炒，再來把青椒放進去和洋蔥和牛肉絲和大蒜，再炒一炒就好了。

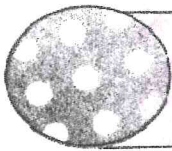
★請在盤子裡畫(貼)出這道美味佳餚吧!(餐具、食物都要上色)





鳳凰出任務(高)~感恩美食表心意

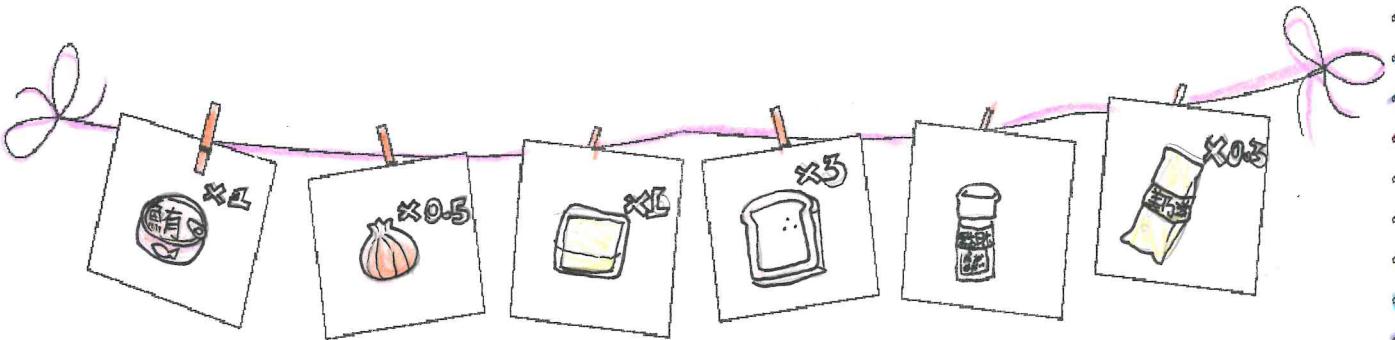
五月是孝親月，小鳳凰邀請同學參加這一次的任務挑戰~~就是，請同學準備一道「美食」(也可以上網搜尋相關材料與做法後自己製作)，並且和家人分享吧！



美食名稱：健康三明治

家人評分：★★★★★ (請塗色)

★所需材料及份量：

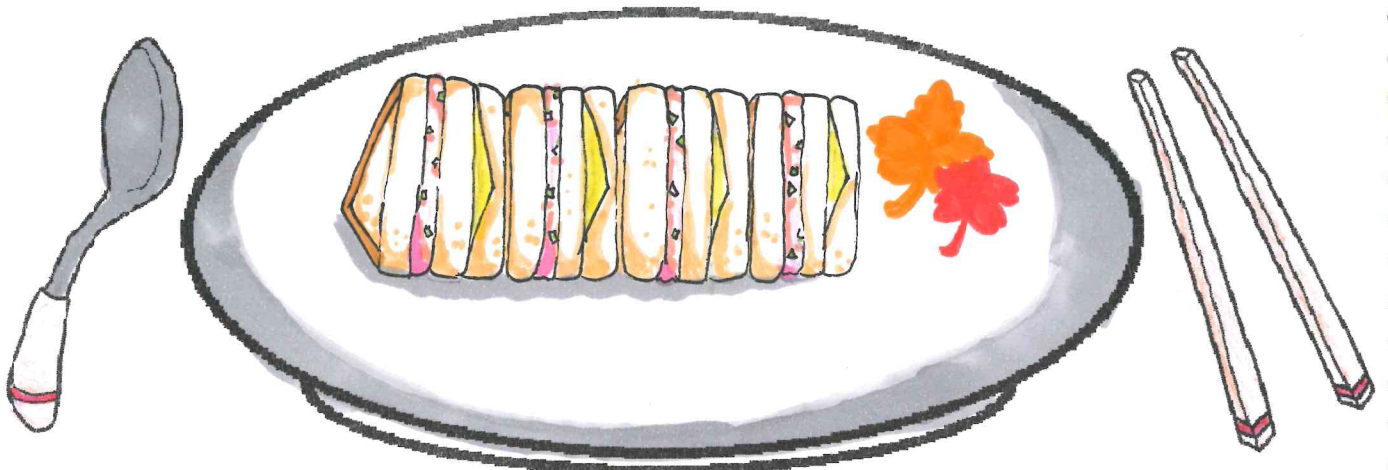


★作法及步驟：

- ① 把洋蔥切丁。
- ② 把鮭魚罐頭和洋蔥末、美乃滋、黑胡椒拌在一起。
- ③ 把②放在第一層吐司上，在蓋上第二層吐司，放上起司，蓋上第三層吐司。
- ④ 完成



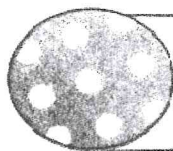
★請在盤子裡畫(貼)出這道美味佳餚吧!(餐具、食物都要上色)





鳳凰出任務(高)~感恩美食表心意

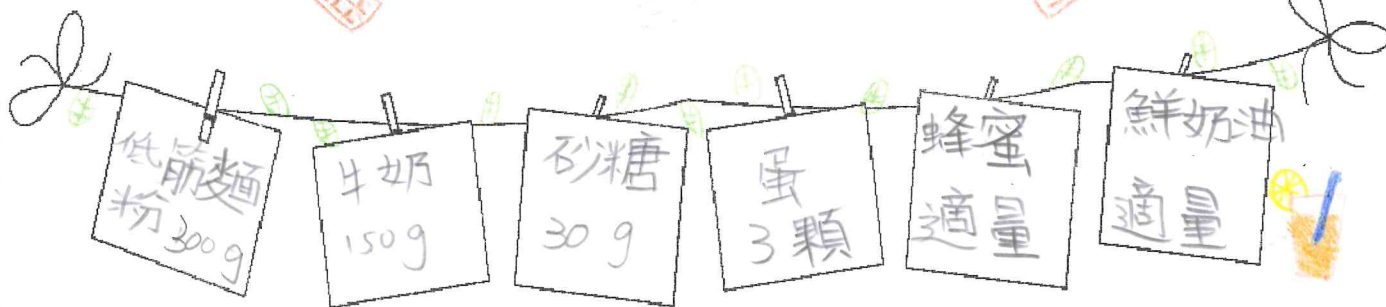
五月是孝親月，小鳳凰邀請同學參加這一次的任務挑戰~~就是，請同學準備一道「美食」(也可以上網搜尋相關材料與做法後自己製作)，並且和家人分享吧！



美食名稱：夏回鬆餅

家人評分：★★★★★(請塗色)

★所需材料及份量：



★作法及步驟：

將低筋麵粉過篩，加入牛奶、糖和蛋，攪拌均勻，鬆餅機加熱後，即可將麵糊倒入，烤成金黃色的就完成了，再加點鮮奶油和蜂蜜就成了美味的鬆餅了。
如果再加上一杯水果茶，就可以在家享用下午茶了！

白白白

★請在盤子裡畫(貼)出這道美味佳餚吧!(餐具、食物都要上色)



好吃



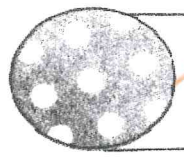
完美

漂亮



鳳凰出任務(高)~感恩美食表心意

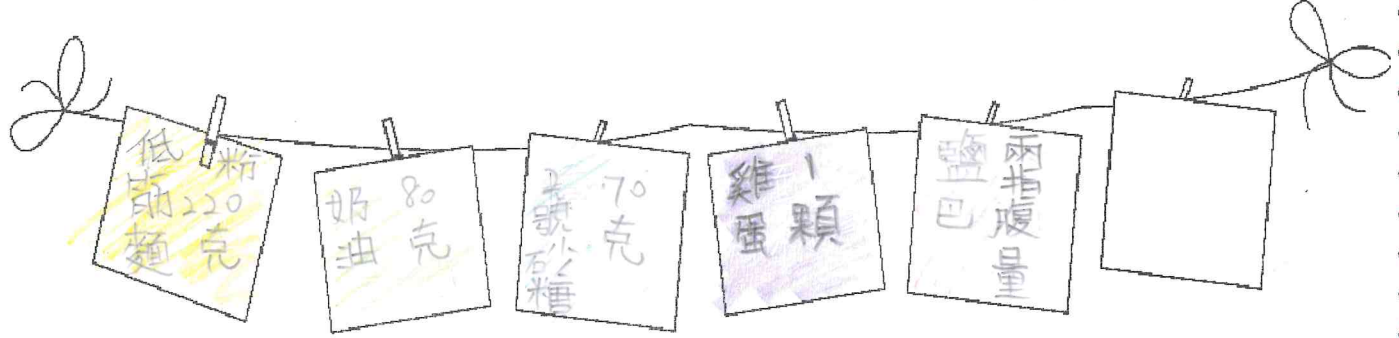
五月是孝親月，小鳳凰邀請同學參加這一次的任務挑戰~~就是，請同學準備一道「美食」(也可以上網搜尋相關材料與做法後自己製作)，並且和家人分享吧！



美食名稱：餅乾

家人評分：★★★★☆ (請塗色)

★所需材料及份量：



★作法及步驟：

- ① 將奶油隔水加熱至融化
- ② 將雞蛋打勻，將全部的砂糖倒進去攪拌
- ③ 將砂糖及雞蛋攪拌至發泡
- ④ 將融化的奶油倒入，攪拌均勻
- ⑤ 將麵粉分三次過篩，再倒入鍋中均勻攪拌
- ⑥ 攪拌到看不到白色麵粉
- ⑦ 印出形狀
- ⑧ 烤 12-15 分鐘
- ⑨ 約 6-7 分鐘將餅乾翻面

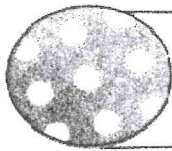
★請在盤子裡畫(貼)出這道美味佳餚吧!(餐具、食物都要上色)





鳳凰出任務(高)~感恩美食表心意

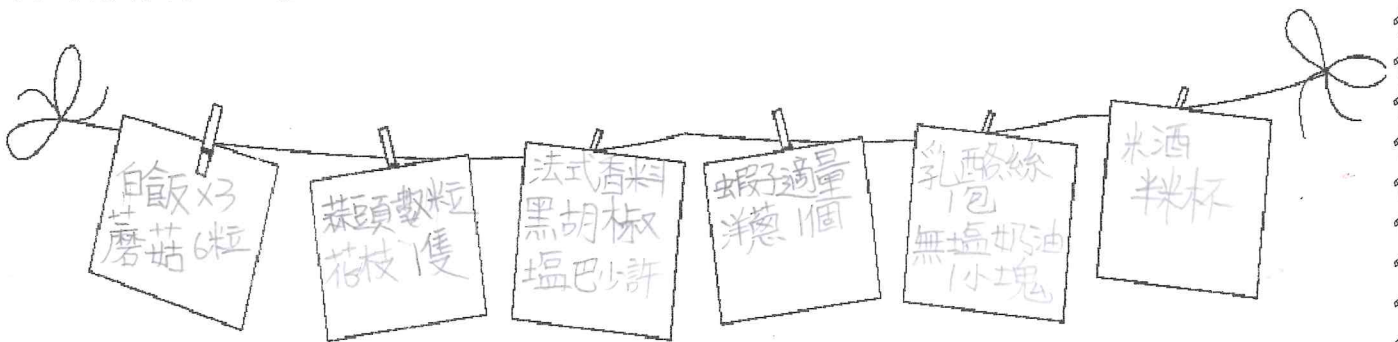
五月是孝親月，小鳳凰邀請同學參加這一次的任務挑戰~~就是，請同學準備一道「美食」(也可以上網搜尋相關材料與做法後自己製作)，並且和家人分享吧！



美食名稱：海鮮焗烤飯

家人評分：★★★★★(請塗色)

★所需材料及份量：



★作法及步驟：

1. 蝦子去殼、花枝切圈，燙熟備用 2. 準備好所有食材 3. 蘑菇切片 4. 蒜頭切末、洋蔥切小丁 5. 將奶油在鍋內用小火融化 6. 依序炒香蒜頭和洋蔥 7. 接著放入蘑菇和法式香料和黑胡椒粉拌炒 8. 將蝦子和花枝各取一半再加半米杯的米酒下去拌炒 9. 接著倒入3碗白飯拌炒，加點鹽巴調味，讓白飯均勻吸收湯汁即可關火 10. 將拌炒好的飯盛起放入烤盤(大約8分滿) 11. 擺上之前的蝦子和花枝 12. 最後再上面鋪上一層厚厚的乳酪絲，放入烤箱用250度烤10分鐘，烤到表面焦黃有點脆脆的即可。

★請在盤子裡畫(貼)出這道美味佳餚吧!(餐具、食物都要上色)

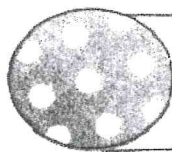


ATT



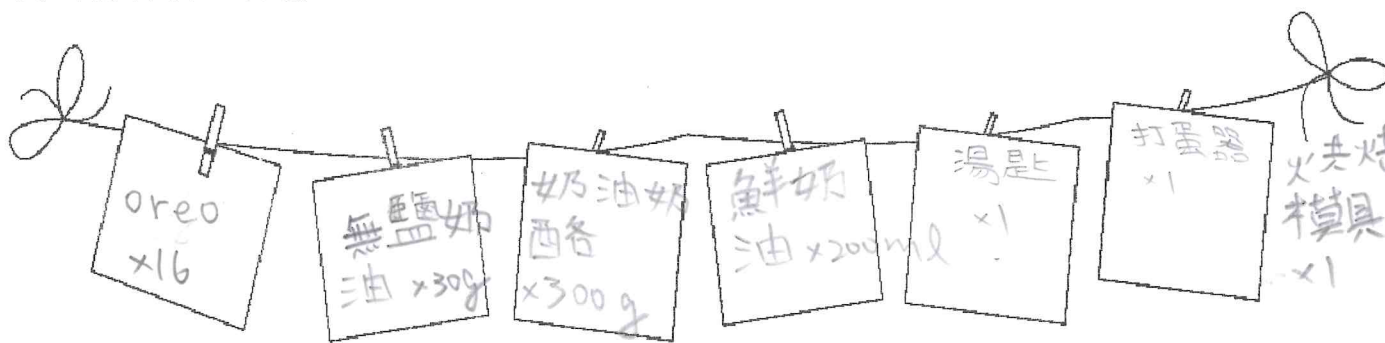
鳳凰出任務(高)~感恩美食表心意

五月是孝親月，小鳳凰邀請同學參加這一次的任務挑戰~~就是，請同學準備一道「美食」(也可以上網搜尋相關材料與做法後自己製作)，並且和家人分享吧!



美食名稱：巧克力乳酪蛋糕 家人評分：☆☆☆☆☆ (請塗色)

★所需材料及份量：



★作法及步驟：

- 取出x4片oreo備用，將剩下的糖霜內餡和餅乾分離。
- 將oreo搗碎
- 融化奶油，並倒入②的餅乾混合
- 將餅乾鋪平於烘培模具上，並用湯匙將餅乾壓緊放入冷藏庫約20分鐘
- 將奶油乳酪和鮮奶油混合，用打蛋器攪拌至稠狀
- 將①尚未使用的x4餅乾放入⑤的乳酪內餡中搗碎，攪拌均勻

★請在盤子裡畫(貼)出這道美味佳餚吧!(餐具、食物都要上色)

- 取出④的基底餅乾，將⑥的乳酪內餡鋪平在基底上

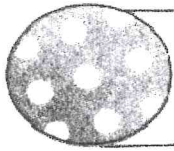


- 放入冰箱冷藏2小時直到凝固，即可享用



鳳凰出任務(高)~感恩美食表心意

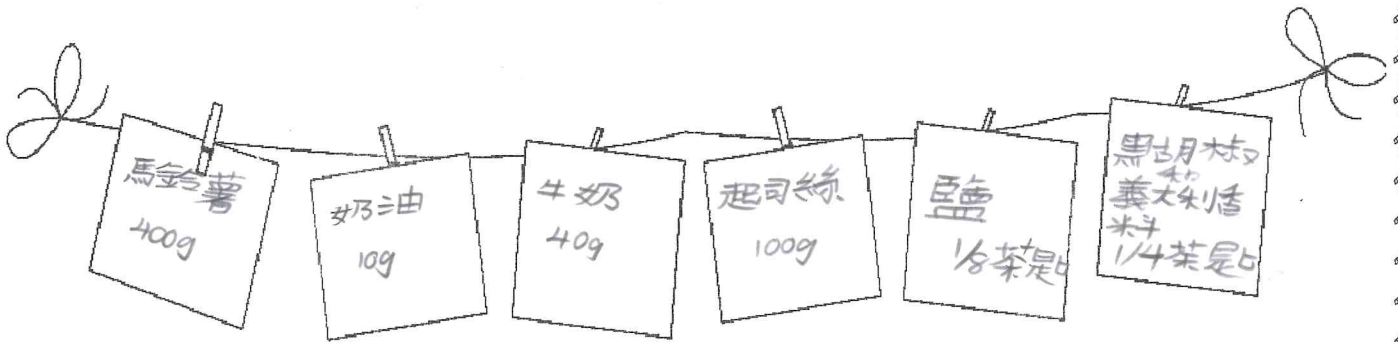
五月是孝親月，小鳳凰邀請同學參加這一次的任務挑戰~~就是，請同學準備一道「美食」(也可以上網搜尋相關材料與做法後自己製作)，並且和家人分享吧！



美食名稱：焗烤馬鈴薯

家人評分：★★★★★ (請塗色)

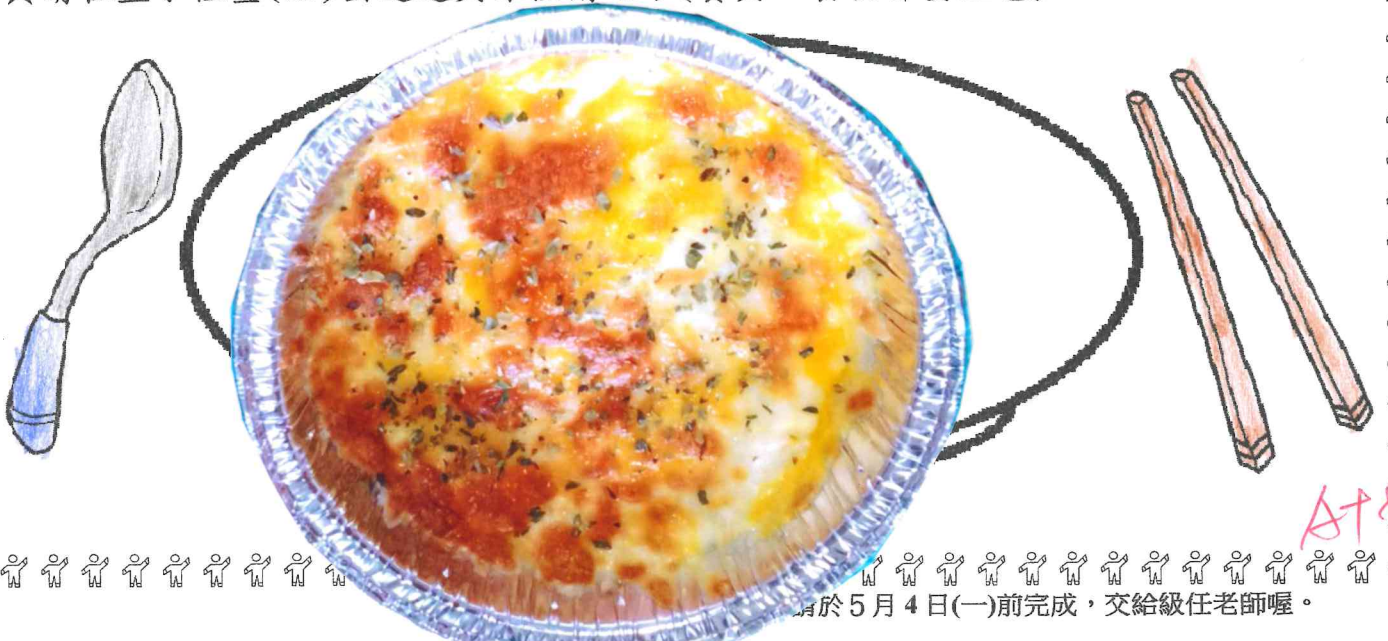
★所需材料及份量：



★作法及步驟：

- 1: 將馬鈴薯切小塊, 用電鍋煮熟約 20-30 分鐘, 其它材料備齊
- 2: 將馬鈴薯壓成泥。
- 3: 把奶油、牛奶、鹽、黑胡椒攪拌均勻。
- 4: 把起司絲均勻撒上烤盤。
- 5: 烤箱設定上火 200 度 下火 180 度 約 15-20 分鐘至色, 撒上義大利香料即可。

★請在盤子裡畫(貼)出這道美味佳餚吧!(餐具、食物都要上色)

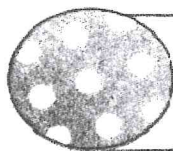


5 年 5 班 17 號 姓名 陳宣羽



鳳凰出任務(高)~感恩美食表心意

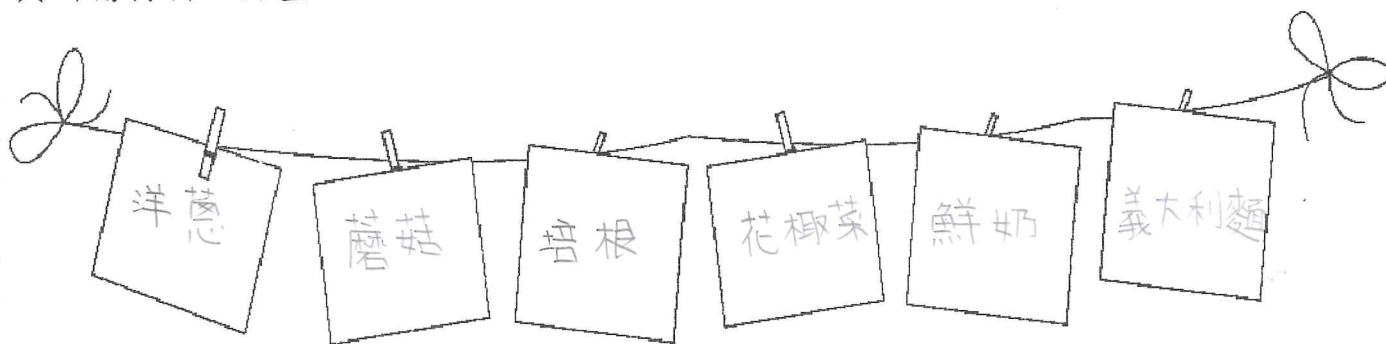
五月是孝親月，小鳳凰邀請同學參加這一次的任務挑戰~~就是，請同學準備一道「美食」(也可以上網搜尋相關材料與做法後自己製作)，並且和家人分享吧!



美食名稱：海鮮義大利麵

家人評分：★★★★☆ (請塗色)

★所需材料及份量：



★作法及步驟：

1. 蒜頭、培根、蘑菇、洋蔥洗淨備用
2. 燒一鍋水煮滾，加一小匙鹽，放入義大利麵
3. 冷鍋倒入橄欖油開中火放入蒜末，培根炒香後加入蘑菇、紫洋蔥丁炒至蘑菇略略出水放入白醬料理塊及煮麵水至煮滾
4. 加入作法2的義大利麵及花椰菜，鮮奶拌炒至略略出汁就完成

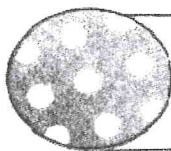
★請在盤子裡畫(貼)出這道美味佳餚吧!(餐具、食物都要上色)





鳳凰出任務(高)^玩~感恩美食表心意

五月是孝親月，小鳳凰邀請同學參加這一次的任務挑戰~~就是，請同學準備一道「美食」(也可以上網搜尋相關材料與做法後自己製作)，並且和家人分享吧!



美食名稱: 鮮奶雞蛋布丁

家人評分: ☆☆☆☆☆ (請塗色)

★所需材料及份量:

布丁體:

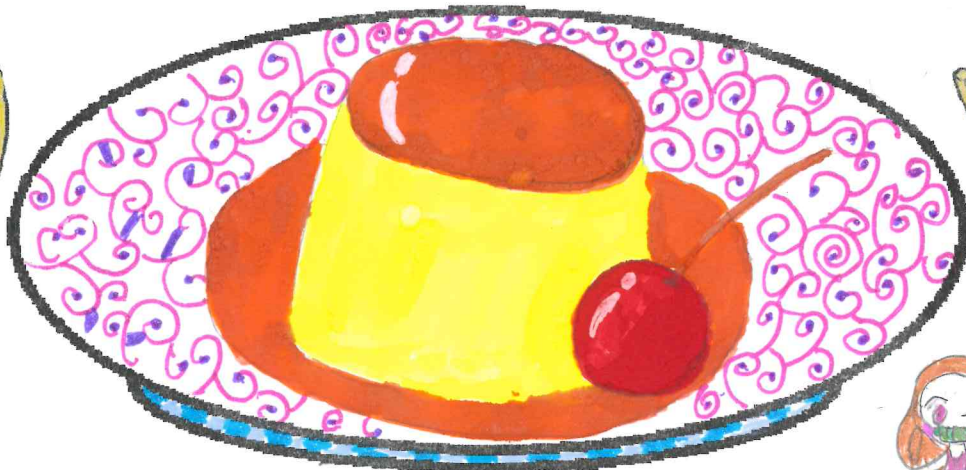
焦糖體:



★作法及步驟:

① 500cc 的鮮奶倒入鍋中 ② 加入 50 克的細砂糖 ③ 以中小火煮牛奶將砂糖溶化, 不要煮滾! 等待牛奶冷卻的同時可製作焦糖體 ④ 80 克的細砂糖倒入 50cc 的熱水 ⑤ 開小火, 左右搖晃鍋子, 讓焦糖均勻 ⑥ 準備好布丁的杯子, 焦糖變色的速度很快 ⑦ 細砂糖變焦糖色, 先把 60 cc 的熱水放旁邊, 焦糖上色立刻把熱水倒入鍋中並搖晃, 小心會噴濺 ⑧ 確定呈現水狀後把焦糖液分別倒入布丁瓶中 ⑨ 四顆雞蛋打散, 倒入冷卻的牛奶 ⑩ 混合好的雞蛋牛奶, 細篩, 篩兩次 ⑪ 從瓶口輕輕的倒入布丁液 ⑫ 用米杯裝半杯水倒入電鍋中 ⑬ 把製作好的布丁放進電鍋中, 大約 15 分鐘 ⑭ 等電鍋跳起來放入冰箱大約 3 小時

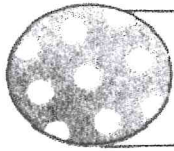
★請在盤子裡畫(貼)出這道美味佳餚吧!(餐具、食物都要上色) 就完成了!





鳳凰出任務(高)~感恩美食表心意

五月是孝親月，小鳳凰邀請同學參加這一次的任務挑戰~~就是，請同學準備一道「美食」(也可以上網搜尋相關材料與做法後自己製作)，並且和家人分享吧！



美食名稱：奶油白醬義大利麵 家人評分：★★★★☆ (請塗色)

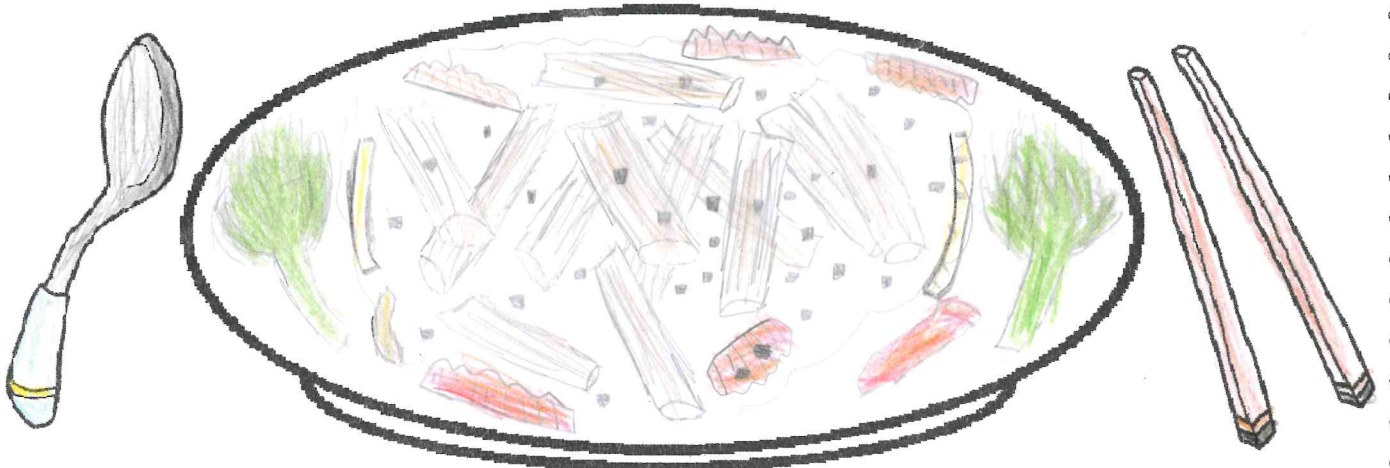
★所需材料及份量：



★作法及步驟：

義大利麵煮8分鐘，花椰菜川燙起來備用。準備火少鍋將蒜爆香，加入洋蔥，紅蘿蔔翻炒後加入適量的水滾5分鐘，加入白醬料理塊1塊。
2. 食材變濃稠後加入鮮奶煮到全開後放入義大利麵和綠花椰菜就可以了。

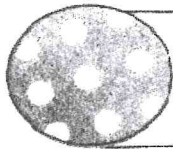
★請在盤子裡畫(貼)出這道美味佳餚吧!(餐具、食物都要上色)





鳳凰出任務(高)~感恩美食表心意

五月是孝親月，小鳳凰邀請同學參加這一次的任務挑戰~~就是，請同學準備一道「美食」(也可以上網搜尋相關材料與做法後自己製作)，並且和家人分享吧!



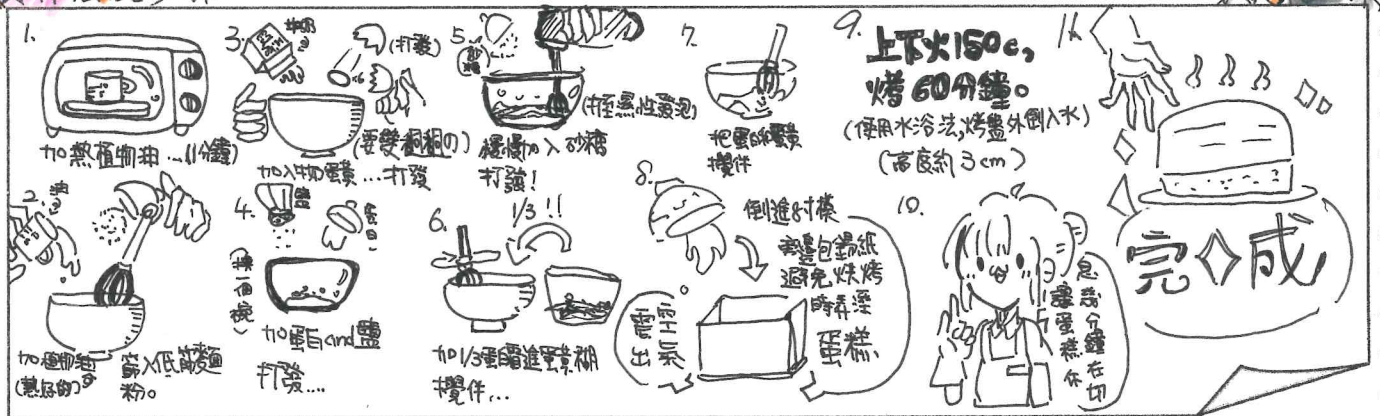
美食名稱：海綿蛋糕

家人評分：★★★★★(請塗色)

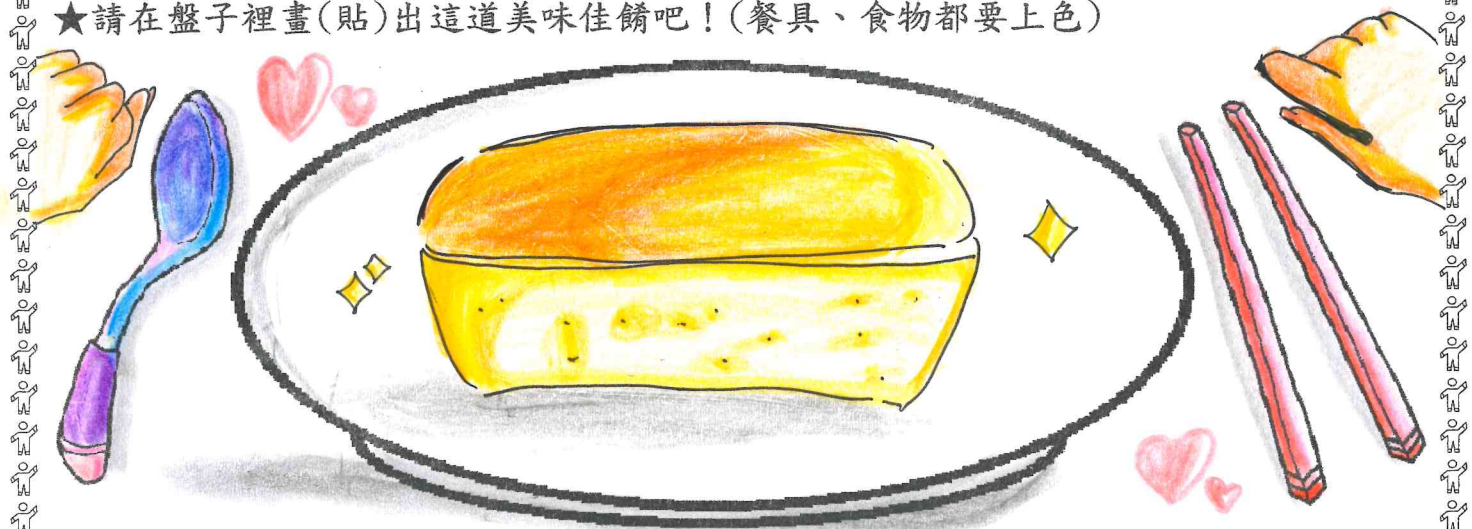
★所需材料及份量：



★作法及步驟：



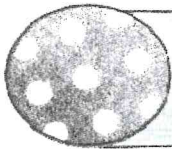
★請在盤子裡畫(貼)出這道美味佳餚吧!(餐具、食物都要上色)





鳳凰出任務(高)~感恩美食表心意

五月是孝親月，小鳳凰邀請同學參加這一次的任務挑戰~~就是，請同學準備一道「美食」(也可以上網搜尋相關材料與做法後自己製作)，並且和家人分享吧!



美食名稱：咖哩飯

家人評分：★★★★★(請塗色)

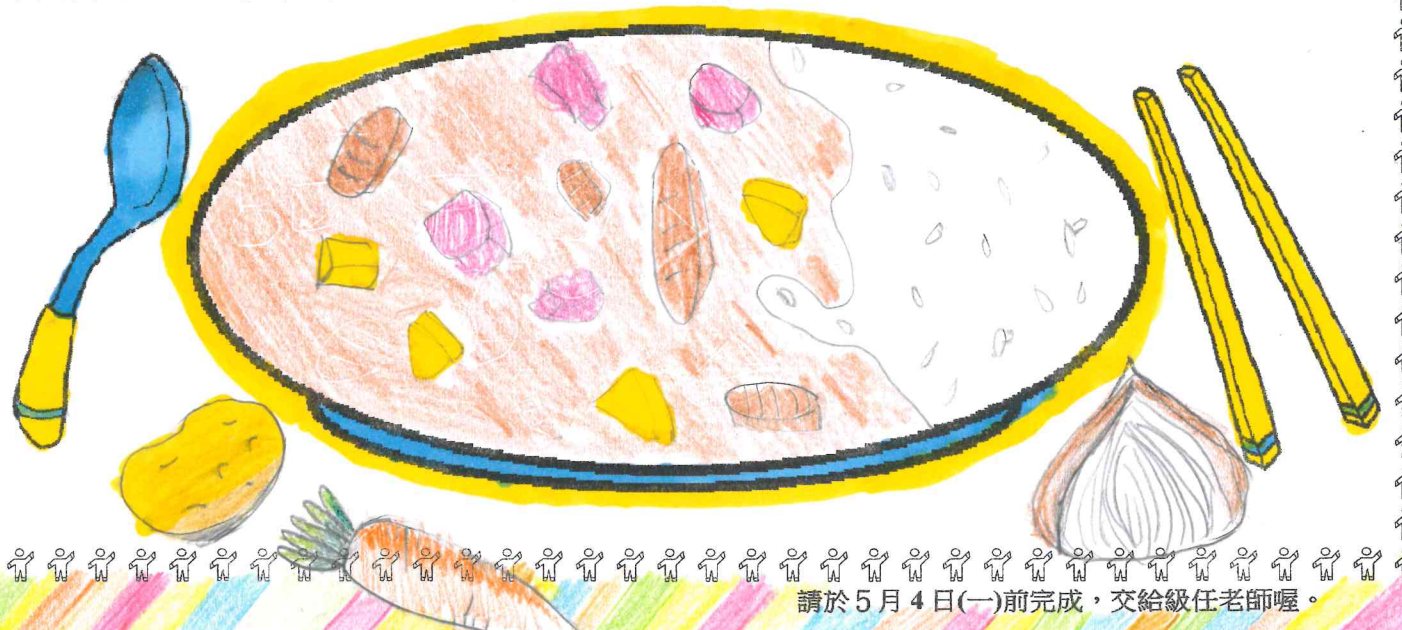
★所需材料及份量：



★作法及步驟：

1. 先炒雞里肌和洋蔥(炒出香味)
2. 鍋內加入一千四百毫升的水,紅蘿蔔,馬鈴薯,燉煮30分鐘(由小火)
3. 放入咖哩塊,攪拌咖哩塊到溶化(請先熄火)
4. 開火燉煮到濃稠狀(小火)
5. 淋上熱呼呼的白飯,咖哩飯就完成了!

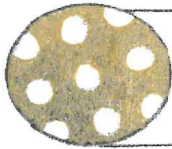
★請在盤子裡畫(貼)出這道美味佳餚吧!(餐具、食物都要上色)





鳳凰出任務(高)~感恩美食表心意

五月是孝親月，小鳳凰邀請同學參加這一次的任務挑戰~~就是，請同學準備一道「美食」(也可以上網搜尋相關材料與做法後自己製作)，並且和家人分享吧！



美食名稱：鹹蛋炒苦瓜

家人評分：★★★★★ (請塗色)

★所需材料及份量：

食 材 表



★作法及步驟：

先將苦瓜切片,再把蒜頭切碎,將青蔥切成蔥段(蔥白蔥綠),再取一根辣椒切丁,把鹹蛋的蛋白蛋黃挖出,並切碎,倒入橄欖油和事先切好的蒜末、蔥段、辣椒,鹹蛋(蛋白、蛋黃),爆香,香氣飄出時,加入苦瓜大火快炒,並加入少許的鹽、糖,均勻拌炒,最後加少許的水,在湯汁快乾掉之前,就能上桌了!

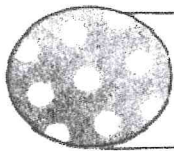
★請在盤子裡畫(貼)出這道美味佳餚吧!(餐具、食物都要上色)





鳳凰出任務(高)~感恩美食表心意

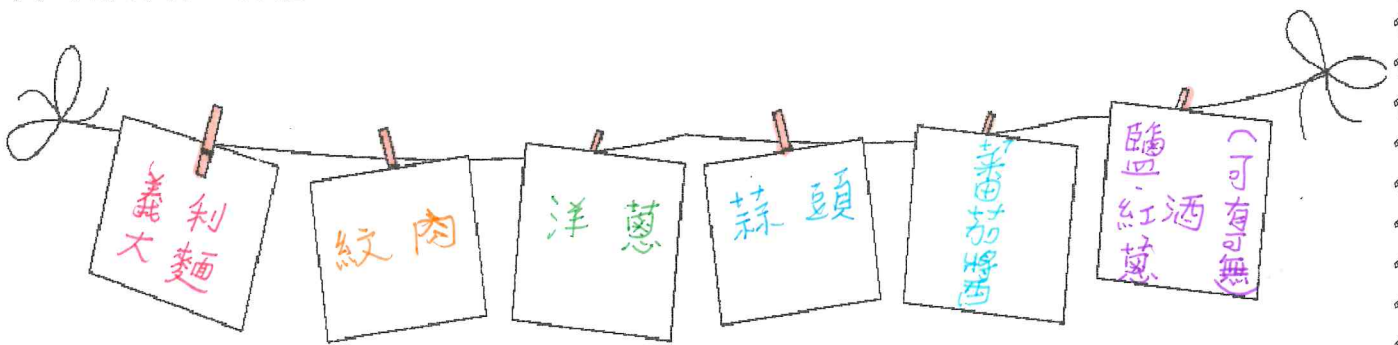
五月是孝親月，小鳳凰邀請同學參加這一次的任務挑戰~~就是，請同學準備一道「美食」(也可以上網搜尋相關材料與做法後自己製作)，並且和家人分享吧！



美食名稱：**蕃茄義大利**

家人評分：★★★★★(請塗色)

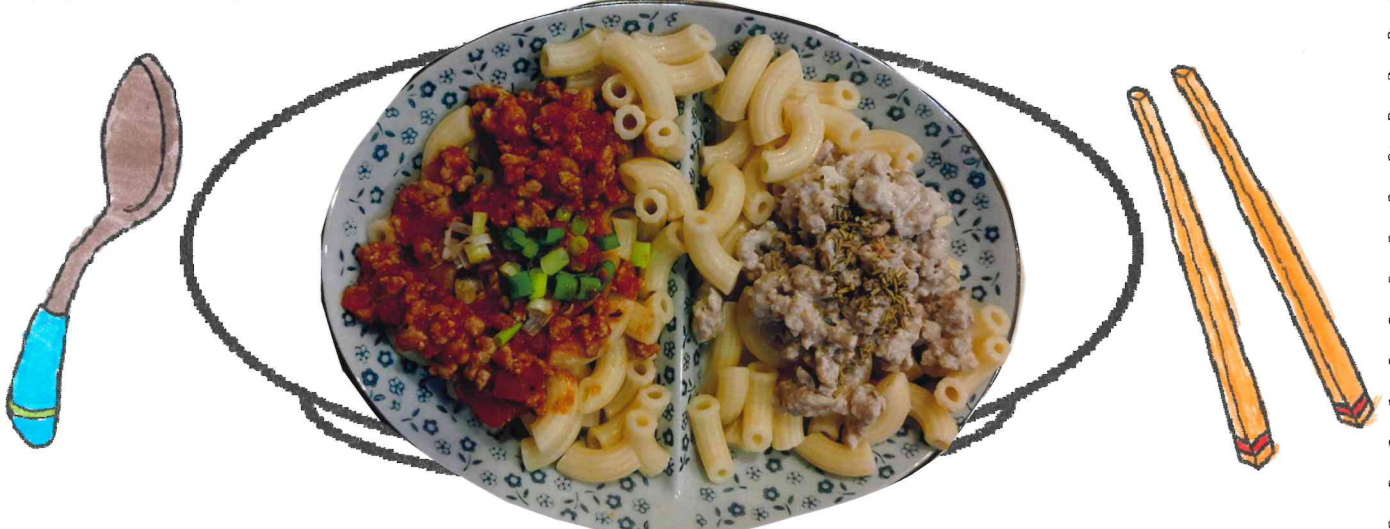
★所需材料及份量：



★作法及步驟：

<p>蒜頭切碎 煮麵時加鹽 洋蔥·蒜頭拌炒 放絞肉</p>	<p>加醬 ~~~~~ 完 成</p>
---	-----------------------------

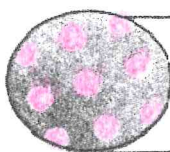
★請在盤子裡畫(貼)出這道美味佳餚吧!(餐具、食物都要上色)





鳳凰出任務(高)~感恩美食表心意

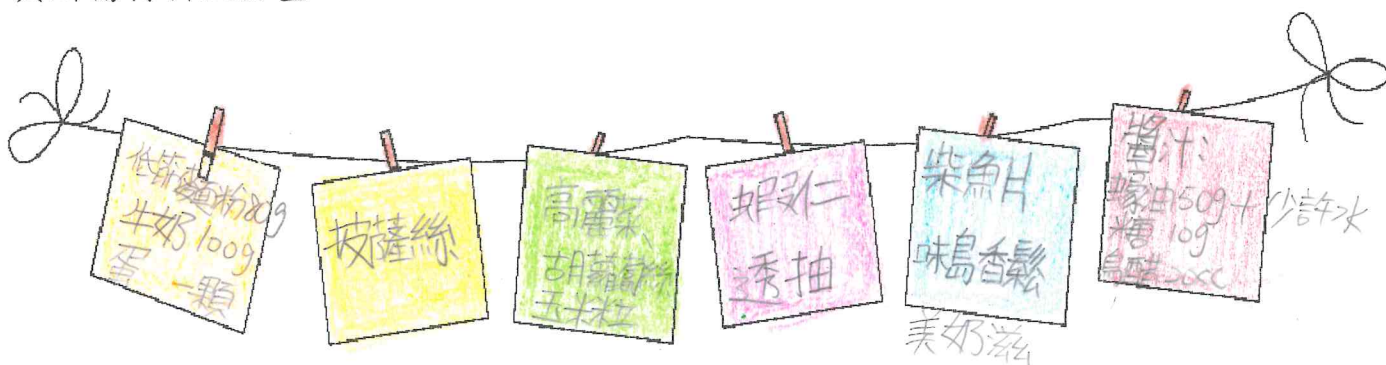
五月是孝親月，小鳳凰邀請同學參加這一次的任務挑戰~~就是，請同學準備一道「美食」(也可以上網搜尋相關材料與做法後自己製作)，並且和家人分享吧!



美食名稱：大阪燒

家人評分：★★★★★(請塗色)

★所需材料及份量：



★作法及步驟：

1. 把低筋麵粉和牛奶打成麵糊
2. 把菜披薩絲、蛋等材料都和麵糊一起攪拌
3. 起油鍋，將蝦仁、透抽微煎，再倒入攪拌好的麵糊
4. 麵糊煎約5分鐘，背面呈現金黃色，再翻面，另一面也煎至金黃色，即可起鍋。
5. 大阪燒上塗上醬汁，擠上美奶滋，撒上香鬆，加上柴魚片即可完成。

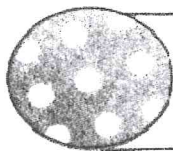
★請在盤





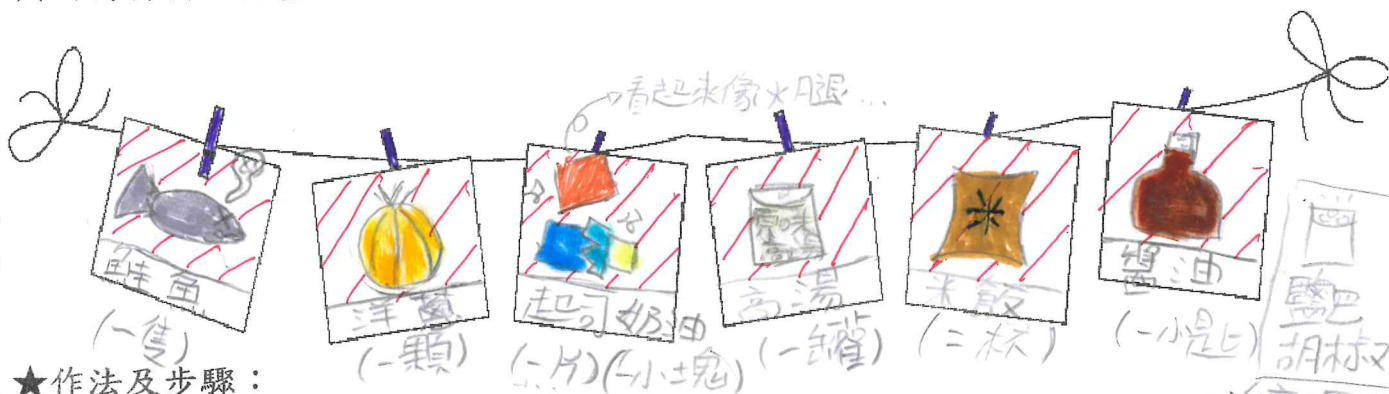
鳳凰出任務(高)~感恩美食表心意

五月是孝親月，小鳳凰邀請同學參加這一次的任務挑戰~~就是，請同學準備一道「美食」(也可以上網搜尋相關材料與做法後自己製作)，並且和家人分享吧!



美食名稱：鮭魚奶油燉飯 家人評分：☆☆☆☆☆(請塗色)

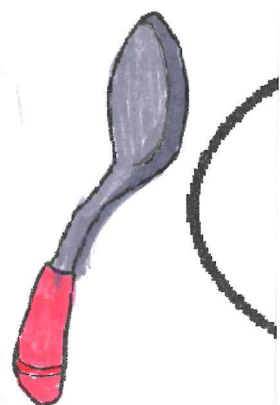
★所需材料及份量：



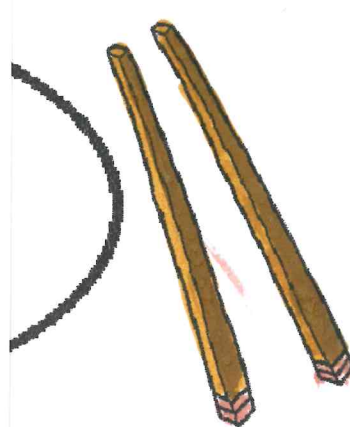
★作法及步驟：

- 第一步：把洋
- 第二步：鮭魚
- 第三步：在電
- 洋蔥及鮭魚
- 第四步：加入
- 第五步：最後

★請在盤子裡畫(



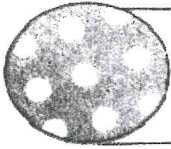
色。
醬油和火少好的
一拌就完成了!





鳳凰出任務(高)~感恩美食表心意

五月是孝親月，小鳳凰邀請同學參加這一次的任務挑戰~~就是，請同學準備一道「美食」(也可以上網搜尋相關材料與做法後自己製作)，並且和家人分享吧！



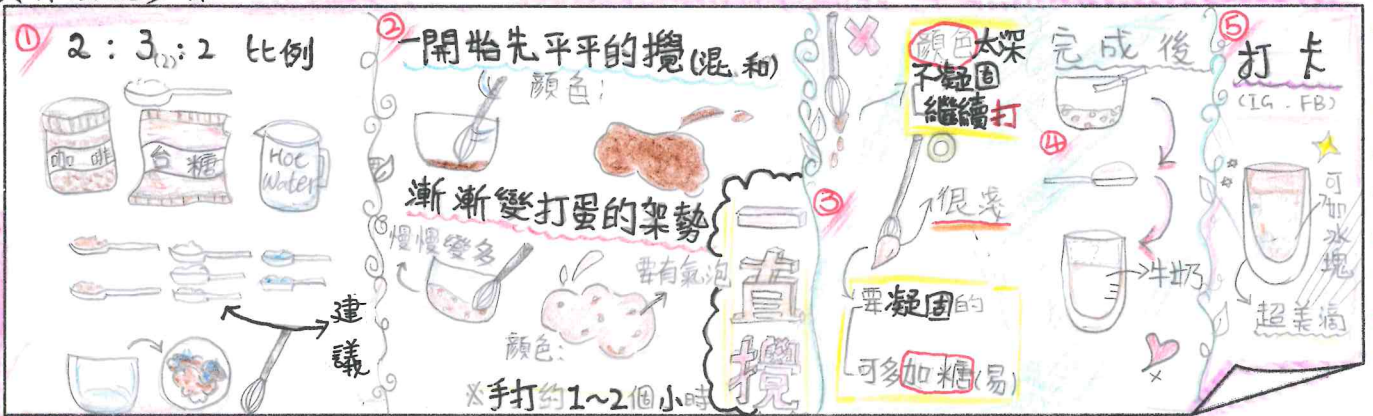
美食名稱：400次咖啡

家人評分：★★★★★(請塗色)

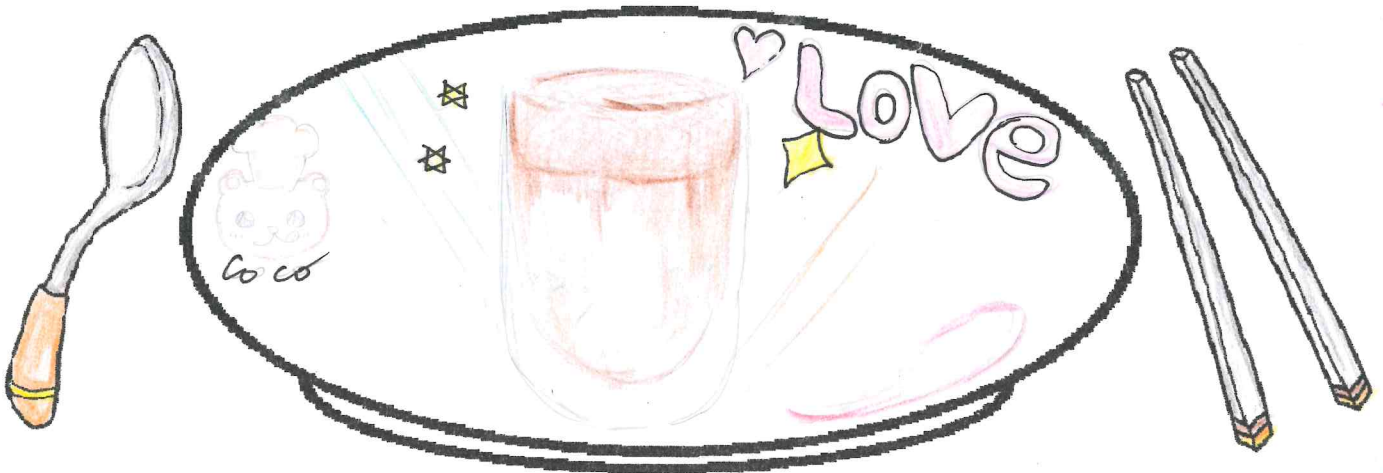
★所需材料及份量：



★作法及步驟：



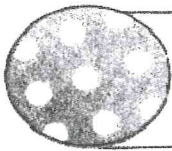
★請在盤子裡畫(貼)出這道美味佳餚吧!(餐具、食物都要上色)





鳳凰出任務(高)~感恩美食表心意

五月是孝親月，小鳳凰邀請同學參加這一次的任務挑戰~~就是，請同學準備一道「美食」(也可以上網搜尋相關材料與做法後自己製作)，並且和家人分享吧!



美食名稱：愛心滿滿的 西紅柿炒雞蛋 家人評分：★★★★☆(請塗色)

★所需材料及份量：



★作法及步驟：

一律開小火

① 把蕃茄切丁 ② 開火把蕃茄炒軟 ③ 在十蕃茄醬撒鹽巴

② 把蛋十糖攪拌 ④ 倒出來十油十蛋 ⑤ 出爐 蕃茄切片放在下面

⑤ 蛋熟了十蕃茄一起炒

★請在盤子裡畫(貼)出這道美味佳餚吧!(餐具、食物都要上色)

