

因為媽媽的作息不正常，又患有高血壓，所以，我要和爸爸一起為媽媽製作一份 *健康又很飽足感* 的晚餐。

端午節的健康晚餐

指導老師：鄭財源
學生：張琳
班級：五年一班



蝦仁炒高麗菜

成品：

材料：

1. 高麗菜1/2顆
2. 蝦仁少許
3. 薑片

步驟：

1. 將高麗菜切片。
2. 在鍋子上淋上一點點的油。
3. 將切好的高麗菜和蝦仁放下去炒。
4. 當看起來並不會像剛放下去一樣就可以起鍋了。



番茄飯

成品：

材料：

1. 番茄
2. 米
3. 番茄醬

步驟：

1. 將米洗好。
2. 在番茄洗好放在飯上面。
3. 加上些許香料。
4. 加水(份量要少一點，番茄會出水)
5. 加上一小，直到煮好的標示出現。匙番茄醬。
6. 放進電鍋



大黃瓜貢丸湯

成品：

材料：

1. 大黃瓜
2. 貢丸
3. 薑片
4. 豆皮

步驟：

1. 將黃瓜洗乾淨，並切片。
2. 將水倒進鍋子中。
3. 把黃瓜、貢丸、豆皮放進去。
4. 加上鹽，等到水滾就可以了。



番茄炒蛋

成品：

材料：

1. 番茄
2. 蛋
3. 香料

步驟：

1. 將蛋打散。
2. 在把番茄切成片。
3. 在鍋底加些油。
4. 把蛋和番茄放下去，讓蛋成散狀。
5. 蛋熟後就可以起鍋了。



成品：

秋葵拌玉米筍

材料：

1. 秋葵
2. 玉米筍
3. 芝麻沙拉醬

步驟：

1. 將秋葵和玉米筍水煮。
2. 將秋葵的頭切掉，並把秋葵切成一段一段的。
3. 也將玉米筍切成一段一段的。
4. 把秋葵和玉米筍還有芝麻沙拉醬拌在一起。



我的心得、家長試吃

我的心得：

這一次的做菜經驗讓我對做菜更感興趣了，一開始我認為煎個蛋什麼的就很厲害了，但是今天看到爸爸做菜的樣子就覺得爸爸很厲害，讓我有種感覺，那種感覺可能就是希望未來能煮一桌最好吃的料理給我的家人吃！

但也希望不只是好吃，也要健康、有營養，這才是最棒的食物。

家長試吃：

端午節四天假期前，張琳就已經迫不及待的開出健康菜單希望在這假期中，我們能一起做出一餐健康餐，為了這次的料理，張琳為了我上網查了能改善血壓的菜單，讓我非常的感動，由於是健康餐，所以我們盡量少油少鹽，所以這次的料理味道偏淡卻很爽口又營養，非常得好吃。



謝謝收看!!