

《虱目魚排- 托斯卡尼茄汁風味沾醬》

◎ 材料：(食材 1 人份)

- 去皮切丁番茄罐 200g
- 番茄醬 20g
- 三色豆 適量
- 虱目魚柳 適量
- 絞肉 50g
- 洋蔥丁 40g
- 義式香料粉 1 小匙
- 蒜末 1 小匙
- 糖 1 小匙
- 白胡椒粉 1/2 小匙(黑胡椒粉孩子接受度不高)

◎ 做法：

1. 少許油，中小火炒甜洋蔥丁
2. 下絞肉蒜末，義式香料粉炒香
3. 下番茄醬、糖
4. 下去皮番茄丁(含汁)、三色豆、虱目魚柳煨煮。
5. 下胡椒粉，收醬汁至適當稠度
6. 下九層塔拌一下上桌



《和風咖哩虱目魚排》

虱目魚排：170 度炸 4 分鐘起鍋

咖哩醬

◎ 材料：(食材 1 人份)

- 洋蔥 12g
- 紅蘿蔔 9g
- 馬鈴薯 9g
- 有鹽奶油 1g
- 蔬菜油 2g
- 咖哩塊 5g
- 水 65ml

◎ 做法：

- 1.洋蔥切小丁、紅蘿蔔切小塊、馬鈴薯切小塊泡水備用。
 - 2.取一湯鍋，放入洋蔥丁，加入蔬菜油、有鹽奶油炒至透明。
 - 3.加入紅蘿蔔塊、馬鈴薯塊略炒後加入 650ml 水，蓋鍋蓋大火滾開後轉小火燉煮約 50 分鐘。
 - 4.關火，加入切碎咖哩塊攪拌均勻即可。
-

