

笑茄茄



材料:	份量:
雞蛋	1-2隻
蝦仁	3-4兩
肉碎	少許
粟米粒	少許
西蘭花	適量
蕃茄	2個

烹調步驟：

1. 將蝦去殼去腸，用鹽清洗後用布或紙巾吸乾水份，以少許粟粉、胡椒粉、麻油，醃約5分鐘，備用。
2. 肉碎加入少許粟粉、鹽、油、生抽、糖，可加入少許水同醃，醃約5-10分鐘，備用。
3. 將肉碎和蝦仁略為炒至轉色，便盛起，備用。
4. 蕃茄洗淨後切半個，將中間部份去除，把炒過的肉碎和蝦仁加入少許粟米粒後釀在空心的蕃茄內。(可把兩隻蝦仁當眼睛擺放在最上面，一隻蝦仁當作口，形成哈哈笑的樣子)
5. 將2隻雞蛋攪勻，將蛋漿加在已盛好的蕃茄內，隔水蒸10分鐘。
6. 最後，將西蘭花芎熟作為伴碟便可。

設計意念：

利用簡單食材製成可愛的模樣，色彩豐富，可提升小朋友的食慾，還提供幼兒所需的營養，例如：蛋白質，而蕃茄含有維他命A和C及纖維素。

