

小廚佳餚

終於可以返學了，同學們對校園生活充滿期待吧！上一期的《教育佳》教大家做了一個小熊餐盒，今期我們再教大家做一款有趣又有營養的餐食：

粒粒串燒三文治

厚多士配上洋葱、肉排、小青瓜和小番茄，無論是小休小吃，或是特色午餐，都是很好的「醫肚」選擇。疫情過後，大家還可以帶上這個串燒三文治，齊齊野餐去，一家大小「串得喜」！

「串得喜」粒粒三文治



調味

- 醬油 1大匙
- 米酒 1小匙
- 黑胡椒粉 1小匙
- 蒜蓉 1小匙

材料

- 厚切多士 3片 (厚麵包)
- 竹籤 適量
- 豬肉排 2-3片
- 小青瓜 1條
- 小番茄 適量
- 洋葱切塊 適量

升級版串燒攻略

若家中有焗爐／烤箱，製作多士亦可以花多點心思。準備兩種材料：有鹽奶油40g，以及市面有售的「大蒜鹽胡椒粗粒粉」1大匙，多士切成塊狀，每塊小多士的表面都沾上適量的奶油及香料，放5分鐘。將原來備好的材料，串到竹籤上，剩餘的奶油、香料均勻塗在串燒上。再把串燒放置在烤盤上，放入已預熱的烤箱中，用160度烤焙約3-5分鐘，多士表面烤至酥脆金黃便可。

小貼士：

青瓜可替換成青椒、彩椒（要先煮熟），或你喜愛的生果（如牛油果、奇異果等），多一點菜食得健康！

做法

1. 將豬肉排用肉槌稍作拍打去筋，放入調味混和，把肉排冷藏醃製約兩小時。



2. 煎鍋預熱後放入1小匙沙拉油，肉排與醬汁一起放入，煎至全熟後取出。

3. 肉排切方塊狀備用，洋葱切塊，放入鍋內爆香取出。

4. 小青瓜切片，小番茄洗淨後備用。

5. 多士切去四邊，每片多士切成均勻六小塊，共18小塊。

6. 取竹籤，將多士塊、洋葱、青瓜、肉排、小番茄串在竹籤上。