

## 小廚佳餚

二人分量

有營早餐  
番茄肉碎小星子

學校陸續恢復全日課堂，小朋友們又回到早起早睡的學習節奏。爲了讓孩子們的一日充滿動力，家長們可能從早餐開始就費盡心神。有營養專家認爲，一份健康的早餐應該具備這些的特點：蛋、豆、奶類選其二；包含澱粉類主食；含適量的「油」，植物油／橄欖油爲佳；要有水果蔬菜，以及可進食少量堅果。

今期《教育佳》的小廚佳餚爲大家介紹一款符合以上四大健康有營特色的早餐：鮮茄肉碎小星子。用料平民，煮食方法簡單。而更重要的是，食材組合有蛋白質的代表——硬豆腐和雞蛋，澱粉類主食——另類意粉小星子，蔬果搭配——番茄同Baby carrot，開啓小朋友們能量充沛、營養滿滿的一天！

## 材料

- 薑粒、蒜粒 少許
- 雞蛋 1個
- 番茄 1個
- 免治豬肉 300克
- 硬豆腐 300克
- 迷你胡蘿蔔 (Baby carrot) 一小碗
- 意式小星子 小半碗
- 鹽 少許
- 白糖 少許

## 免治豬肉醃料：

- 生抽 3茶匙
- 鹽 2茶匙

- 生粉 2茶匙
- 植物油 少許
- 麻油 少許

## 小貼士

小星子雖然體型細細，但煮過之後還是像其他意粉一樣會「發福」長大，量會比原先一小碗更多，大家記得注意分量。

## 步驟

1



● 將免治豬肉放到碗內，加入調料，攪拌均勻，在雪櫃內醃製一小時或過夜

2



● 用加入少許鹽的滾水煮小星子約7分鐘，撈起過冷水備用

3



● 番茄切粒，硬豆腐切成小塊

4



● 在鍋裏熱油，爆香薑蒜粒，加入免治豬肉中火翻炒至七至八成熟

5



● 再加入番茄粒，大火翻炒3分鐘，加入涼水（蓋過番茄肉碎少許）煮10分鐘

6



● 加入豆腐、雞蛋，及適量鹽和白糖，煮滾，再加入小星子再沸騰時，即可熄火



● 盛一碗番茄肉碎小星子，搭配上爽口的BB羅蔔，一大早便可纖維滿分。