

手作罐沙拉



麻醬涼麵沙拉



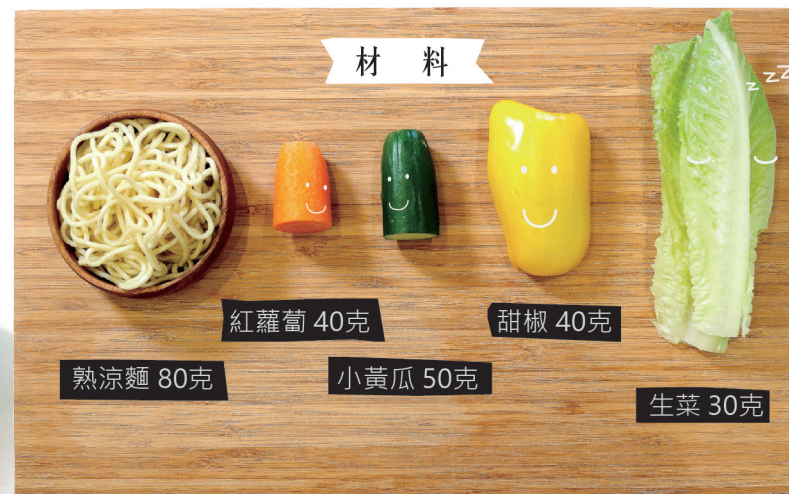
選用容量700ml以上



- 生菜
- 甜椒
- 紅蘿蔔
- 小黃瓜
- 熟涼麵
- 芝麻醋涼麵醬

份 量：1至2人份
保存時間：冷藏2至4天
使用餐具：筷子 / 叉子

享受輕食好簡單



材 料

熟涼麵 80克

紅蘿蔔 40克

小黃瓜 50克

甜椒 40克

生菜 30克

芝麻醋涼麵醬



醬油 20cc

醋 15cc

空碗一只

白糖 5克

鹽 3克

芝麻醬 15克

做法

- 1 小黃瓜、紅蘿蔔、甜椒洗淨切絲。
- 2 生菜洗淨，用手撕成小片。
- 3 將芝麻醋涼麵醬材料攪拌均勻。
- 4 將食材按左圖順序裝填。

哪些玻璃罐較適合？

市售玻璃罐，或利用待回收的果醬罐、醬菜罐、即溶咖啡罐等。

■ 挑選原則

- 寬6cm以上的罐口
- 容量350ml至550ml之間
- 罐口為旋蓋式
- 罐蓋內側有「防漏墊圈」或其他防漏水設計

■ 撕掉標籤

- 用吹風機吹
- 浸泡熱水
- 酒精擦拭

■ 清洗、消毒

- 洗潔劑清洗
- 放入冷水煮至沸騰
(有防漏墊圈的蓋子不能高溫加熱太久)
- 晾乾

裝罐撇步

- 濕的放下層、乾的放上層。
- 適度擠壓食材，可以減少食材與空氣接觸的機會，有利於延長保存時間！

繽紛果球沙拉



選用容量500ml以上



- 葡萄
- 香蕉
- 西瓜
- 哈密瓜
- 火龍果
- 堅果優酪沙拉醬

份 量：1至2人份
保存時間：冷藏1至2天
使用餐具：湯匙 / 叉子



材 料



火龍果 半顆

哈密瓜 400克

西瓜 400克

香蕉 1根

葡萄 5至7顆

堅果優酪沙拉醬



優酪乳 45cc

堅果碎粒 15克

沙拉醬 15克

以芒果風味沙拉醬為例

做法

- 1 火龍果、哈密瓜、西瓜洗淨並切開，用挖球器挖成一顆顆球狀。
- 2 香蕉去皮，切成適當大小。
- 3 將堅果優酪沙拉醬材料攪拌均勻。
- 4 將食材按左圖順序裝填。