



menu 1

## 蘿蔔絲秋葵湯

需要事前準備的材料

水

※需要準備基本調味料



menu 2

## 南瓜茄子蕃茄湯

需要事前準備的材料

橄欖油、水



menu 3

## 西蘭花椰菜花蛋花湯

需要事前準備的材料

生雞蛋、水、鹽、麻油

### Menu 3

## 西蘭花椰菜花蛋花湯

#### 事先準備

- 在小碟中將雞蛋打散  
(需自行準備雞蛋)

#### 材料包所附有的食材

西蘭花	50g
椰菜花	50g
無添加化學調味料 雞湯	2袋

#### 需要事前準備的材料

生雞蛋	2隻
水	400cc
鹽	1撮
麻油	1/2茶匙

需要廚具→單手鍋

#### 材料包附有的食料



請自行準備雞蛋。

#### 1 開火

在單手鍋中加入西蘭花、椰菜花、雞湯和水，開大火加熱。



雞湯連袋輕輕以流水沖洗會更易倒出！

#### 2 煮沸食材

煮3-5分鐘至沸騰後，用剪刀把蔬菜切成易入口大小(小心燙手!)。轉中小火再煮1-2分鐘。



#### 3 完成

逐少加入蛋液後，轉大火。靜待10秒，用筷子整體攪拌後關火。加入鹽和麻油稍微調味後，裝碗即可食用。



ECO friendly

Kit Oisix的包裝使用植物來源塑料(生物塑料)製成。

※食材將會於冷凍狀態下送貨。

※為簡化烹飪過程及削減資源，菜單內的冷凍蔬菜將有機會合成一袋送上。

Have  
a  
nice day!

Have  
a  
nice day!

## Menu 1

# 蘿蔔絲秋葵湯

### 事先準備

•無

### 材料包所附有的食材

含有紅蘿蔔 乾燥蘿蔔絲	1袋
已經煮沸 秋葵	70g
中華湯料	1袋

### 需要事前準備的材料

水	500cc
---	-------

需要廚具→單手鍋

### 材料包附有的食料



## 1 開火

在單手鍋中加入所有食材，開大火加熱。



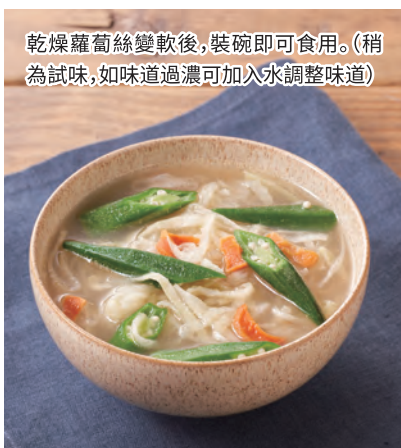
## 2 煮沸食材

煮沸後，轉小火煮3-5分鐘。(秋葵可以用剪刀切成易入口大小)



## 3 完成

乾燥蘿蔔絲變軟後，裝碗即可食用。(稍為試味，如味道過濃可加入水調整味道)



Have  
a  
nice day!

Have  
a  
nice day!

## Menu 2

# 南瓜茄子蕃茄湯

### 事先準備

•無

### 材料包所附有的食材

切粒南瓜	80g
色彩鮮艷! 切粒炸茄子	70g
蕃茄湯料	1袋

### 需要事前準備的材料

橄欖油	1茶匙
水	450cc

需要廚具→單手鍋

### 材料包附有的食料



## 1 翻炒蔬菜

在單手鍋中加入橄欖油、南瓜和茄子，以中火炒約30秒。再加入水和蕃茄湯料，開大火加熱。



## 2 完成

南瓜煮熟後關火，裝碗即可食用。可按個人喜好再額外加上橄欖油。(茄子太大粒的話，可以用剪刀切成易入口大小)



Have  
a  
nice day!

※食材將會於冷凍狀態下送貨。

※為簡化烹飪過程及削減資源，菜單內的冷凍蔬菜將有機會合成一袋送上。