



menu 1
扁豆蛋花湯

需要事前準備的材料

雞蛋、水

※需要準備基本調味料



menu 2
薯仔椰菜花蕃茄咖哩湯

需要事前準備的材料

水、砂糖



menu 3
魚乾醬油蝦丸湯

需要事前準備的材料

水

Menu 3 魚乾醬油蝦丸湯

事先準備

•魚乾醬油汁在流水下沖1-2分鐘

材料包所附有的食材

◆彈牙蝦丸	1袋
西蘭花	60g
無添加化學調味料 魚乾醬油汁	2袋

需要事前準備的材料

水	450cc
---	-------

需要廚具→單手鍋

材料包附有的食料



1 煮沸食材

在單手鍋中加入所有食材，開大火加熱。煮沸後轉小火，無須蓋上鍋蓋再煮約3分鐘。(可按照個人喜好把西蘭花切成易入口大小)



2 完成

關火後即可裝碗食用。



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統合成一袋送上。

Have
a
nice day!

Menu 1

扁豆蛋花湯

事先準備

- 把西班牙番茄醬以流水解凍
- 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

扁豆	100g
無添加化學調味料 西班牙番茄醬 (內含蘿蔔碎)	1袋
法式清湯料	1袋

需要事前準備的材料

雞蛋	1隻
水	550cc

需要廚具→單手鍋

材料包附有的食料



1 煮沸食材

在單手鍋中加入雞蛋以外的所有食材，開大火加熱。煮沸後轉小火，無須蓋上鍋蓋再煮約3分鐘。



2 完成

再度開大火，煮沸後加入事先準備已打散的蛋液。在大火下靜待10秒，用筷子攪拌後關火。裝碗即可食用。



Have
a
nice day!

Menu 2

薯仔椰菜花蕃茄咖哩湯

事先準備

- 無

材料包所附有的食材

焗薯(已切半)	60g
椰菜花	40g
清甜粟米粒	40g
蕃茄湯料	1袋
迷你咖哩粉	1袋

需要事前準備的材料

水	600cc
砂糖	1-2撮

需要廚具→單手鍋

材料包附有的食料



1 煮沸食材

在單手鍋中加入所有食材，開大火加熱。煮沸後轉小火，無須蓋上鍋蓋再煮約3分鐘。(可按照個人喜好把椰菜花切成易入口大小)



2 完成

關火後即可裝碗食用。



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統合成一袋送上。