



忌廉蘑菇湯

需要事前準備的材料

牛奶、水、鹽

※需要準備基本調味料



中式海苔秋葵湯

需要事前準備的材料

水、鹽、麻油



蘿蔔牛蒡絲味噌湯

需要事前準備的材料

水

## Menu 3 蘿蔔牛蒡絲味噌湯

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
牛蒡	50g
高湯味噌	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

在單手鍋加入味噌以外的所有材料，開大火加熱。



### 2 煮沸食材

煮沸後轉小火再煮3-5分鐘。(可用剪刀把蘿蔔絲剪成易入口大小)

### 3 完成

乾燥蘿蔔絲煮至軟身後，加入味噌，味噌融化後，即可裝碗食用。(稍為試味，如味道過濃可加入水調整味道)



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

# 忌廉蘑菇湯

### 事先準備

•忌廉蘑菇湯

### 材料包所附有的食材

蘑菇片	50g
椰菜花	60g
無添加化學調味料 白汁	1袋
芝士粉	1袋

### 需要事前準備的材料

牛奶	300cc
水	100cc
鹽	2-3撮

需要廚具→單手鍋

### 材料包附有的食料



### 3 完成

關火後，加入芝士粉。稍為試味，加上適量的鹽作調味。按照個人喜好加上胡椒，即可食用。



### 1 開火

在單手鍋中加入蘑菇、椰菜花、已解凍的白汁後開中小火加熱。分2-3次倒入牛奶，攪拌均勻後，加入水以中火加熱。



### 2 煮沸食材

一邊攪拌一邊煮3-5分鐘至沸騰後，轉小火煮2-3分鐘。(可用剪刀把食材剪成易入口大小)



Have  
a  
nice  
day!

Have  
a  
nice  
day!

## Menu 2

# 中式海苔秋葵湯

### 事先準備

•無

### 材料包所附有的食材

已經煮沸 秋葵	60g
已切迷你車厘茄	40g
有明海產 海苔	1袋
無添加化學調味料 雞湯	1袋
無添加化學調味料 蠔油	1袋

### 需要事前準備的材料

水	450cc
鹽	1-2撮
麻油	1/2茶匙

需要廚具→單手鍋

### 材料包附有的食料



### 3 完成

關火後，稍為試味，加上適量的鹽作調味。加入麻油、撕碎了的海苔，即可食用。



### 1 開火

在單手鍋中加入秋葵、車厘茄、雞湯、蠔油、水後開大火加熱。



### 2 煮沸食材

煮沸後轉小火再煮2-3分鐘。(可用剪刀把秋葵剪成易入口大小)



Have  
a  
nice  
day!

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。