

Main

無需菜刀！香草烤竹莢魚



Side

菠菜煙肉西式茶碗蒸



須準備材料

廚具→ 平底鑊、微波爐、大碗

其他調味料→ 牛奶、牛油

*需要準備基本調味料

☒ 需要清洗的器具較少

☐ 需要準備的調味料較少

☒ 無須使用菜刀

☐ 無須使用明火

☐ 有部份材料帶有少許辣味

☐ 製作過程中包括用手攪拌或成形的步驟

☐ 製作過程中包括油炸

☐ 由小童試食員評定味道優良的商品

Oisix 好友邀請活動

您和好友一同獲取購物優惠券！

非常感謝閣下對Oisix的愛顧和支持。
Oisix為您提供豐盛健康的飲食生活，為您和家人解憂，
無須再擔心食物安全。
請務必介紹給親戚朋友，我們致力為大家送上安心健康飲食。
現在為您準備，您和您的朋友雙方都會高興的活動。

誠邀您填寫 **Kit Oisix** 的食評！
分享食評可獲 **\$10** 積分回贈！

※積分將會於填寫食評後的下一個星期四發出，敬請留意。



介紹活動優惠

介紹者

被邀請加入

特典

\$100優惠券 x 2
總值 **\$200**

特典 1

\$100優惠券 x 5
總值 **\$500**

特典 2

冷凍通行證 **60日**

特典 3

購物滿\$450以上免運費！
免運費通行證x2張

包裝將逐步轉換為使用植物來源塑料
(生物塑料) 製成。

Oisix為了解決全球塑膠垃圾所造成的CO2增加問題，
現正努力削減石油塑料和減少排放CO2。
由2020年4月起，Kit Oisix的包裝改用甘蔗衍生植物成分的
生物塑料取代原來的塑膠袋。

包裝外袋、墨水、黏合劑通過改用生物塑料，
每年將可以削減約3噸的石油塑料和
減少約13噸二氧化碳(CO2)的排放量。

Oisix在今後仍會繼續致力為保護環境出力，
追求對地球友好的商品和服務。



(主菜)

無需菜刀!香草烤竹莢魚

已油炸的竹莢魚和馬鈴薯在平底鑊香煎製成酥脆美味一品。
可以額外加上芝士、蓮藕、蕪菁一起烤製。

事先準備

- 在小碟中混合★調味料製成醬汁

材料包所附有的食材	
◆已油炸!炸竹莢魚	160g
焗薯(已切半)	100g
5款色彩鮮艷粒粒蔬菜	
(翠玉瓜、黃椒、紅椒、洋蔥、紅蘿蔔)	140g
無添加化學調味料 香草醬	1袋

需要事前準備的材料	
★橄欖油	2茶匙
★鹽	1撮
★胡椒	少許
★醬油	1/2茶匙

需要廚具→平底鑊, 微波爐

材料包附有的食料



1 用微波爐加熱食材

把裝有炸竹莢魚和焗薯的包裝微微打開，一同放到微波爐內以500W加熱2分鐘。



2 製作配菜

在耐熱容器中加入粒粒蔬菜，包上保鮮紙用微波爐500W加熱2分鐘後，除去保鮮紙並去除多餘的水份(小心灼熱!)，加入事先準備已混合的★調味料拌勻。



3 煎煮食材

在平底鑊中加入炸竹莢魚和焗薯，以中火單面煎2-3分鐘後，反轉另一面再煎2分鐘。

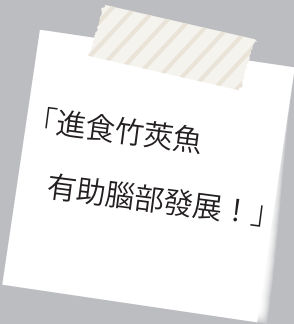


4 完成

在碟上放上步驟2的蔬菜。在蔬菜的上方參照相片擺上炸竹莢魚，在周邊放上焗薯，最後整體淋上香草醬，即可食用。



給小朋友的建議



Side (副菜)

菠菜煙肉西式茶碗蒸

加入牛奶製成溫和味道西式茶碗蒸
亦可以按照個人喜好加入粟米、紅蘿蔔等。

事先準備

- 將冷凍蛋液流水解凍。

材料包所附有的食材	
無鹽煙肉	1袋
已切菠菜	60g
簡單方便!冷凍蛋液	1袋

需要事前準備的材料	
牛奶	150cc
鹽	1撮
胡椒	少許
牛油	10g

需要廚具→大碗、微波爐

材料包附有的食料



1 切割食材

把煙肉切1cm幅。



2 製作蛋液

在大碗中加入流水解凍後的蛋液、牛奶、鹽、胡椒攪拌均勻。



3 用微波爐加熱食材

在蛋液中加入菠菜、煙肉、牛油，輕輕攪拌後包上保鮮紙，用微波爐500W加熱2-3分鐘。



4 攪拌後再加熱

從微波爐取出後整體攪拌(小心灼熱!)，再度包上保鮮紙，用微波爐500W加熱30秒-1分鐘。(如仍未凝固的話，用微波爐500W以10秒為單位再度加熱)



5 完成

裝盤後即可食用。



※帶有◆的食材，是特別為Kit Oisix所準備的食材，為了保持烹飪最終成品味道良好，會於製作的預烹調過程中途停止，請務必按食譜上內指示進行烹調。

※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。