

Main

## 蝦仁秋葵清新蕃茄燉菜



Side

## 香蒜橄欖油椰菜苗



### 須準備材料

廚具→ 微波爐、雙耳鍋、平底鑊

其他調味料\*→ 小麥粉、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

特典  
\$100優惠券 x 2  
總值 **\$200**

被邀請加入

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)

# 蝦仁秋葵清新蕃茄燉菜

香料可按照個人喜好自行調整。  
搭配白飯食用一流!

## 事先準備

- 將煙肉以流水解凍

## 材料包所附有的食材

已去殼簡單方便!去殼蝦仁	1袋
無鹽煙肉	1袋
已經煮沸 秋葵	80g
菜園風香烤蔬菜粒 (翠玉瓜、紅椒、黃椒、茄子)	120g
清甜粟米粒	40g
無添加化學調味料 番茄醬	3袋
紅椒粉	1袋
特製香料	1袋

## 需要事前準備的材料

牛油	10g
酒	2湯匙
小麥粉	1湯匙
水	300cc
鹽	2撮

需要廚具→ 微波爐、雙耳鍋

## 材料包附有的食料



## 1 準備食材

把裝有秋葵的包裝微微打開,放到微波爐內以500W加熱1分半鐘(600W加熱1分15秒),把1條秋葵切4等分,並將解凍了的煙肉切成1cm闊。



## 2 翻炒蝦仁

在雙耳鍋中加入牛油預熱,放入冷凍蝦仁和酒,以中火炒2分鐘。加入小麥粉,再炒1分鐘。



## 3 加熱食材

在雙耳鍋中加入秋葵、煙肉、蔬菜粒、粟米粒、蕃茄醬、水和鹽。一邊去除浮沫,一邊以中大火煮至沸騰。



## 4 加上香料燉煮

在雙耳鍋中加上紅椒粉和按個人喜好調整份量加上特製香料,蓋上鍋蓋,以中小火煮8分鐘。



## 5 完成

裝盤即可食用。



Side (副菜)

# 香蒜橄欖油椰菜苗

重點是煎至帶有微微焦香。  
可以加上蒜頭、唐辛子等增加辣味。

## 事先準備

- 無

## 材料包所附有的食材

椰菜苗	120g
意大利熱沾醬	1袋
杏仁片	10g

## 需要事前準備的材料

橄欖油	1茶匙
鹽	1撮

需要廚具→ 平底鑊、微波爐

## 材料包附有的食料



## 1 準備食材

把裝有椰菜苗的包裝微微打開,放到微波爐內以500W加熱2分鐘(600W加熱1分半鐘)。取出後切半(注意燙手!),用廚房紙等擦去水分。



## 2 香煎椰菜苗

在在平底鑊中加入油預熱,以中大火煎椰菜苗2分鐘,煎至兩面稍為變色即可關火。



## 3 完成

加上意大利熱沾醬、杏仁片和鹽炒勻後,即可裝盤食用。



Kit Oisix

Kit Oisix

※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。