

Main

蛋黃醬香煎蝦仁炒蔬菜



Side

芝麻涼拌茄子

須準備材料

廚具→平底鑊、微波爐、保鮮袋、大碗

其他調味料→牛奶

*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)

蛋黃醬香煎蝦仁炒蔬菜

無須翻動下香煎蝦仁做出油炸效果。
可以加入薄切洋蔥增加份量！

事先準備

•無

材料包所附有的食材

已去殼簡單方便! 去殼蝦仁	3袋
西蘭花	150g
椰菜花	50g
蘆筍	75g
清甜粟米粒	45g
無添加化學調味料 鹽醬汁	2袋
粟粉	20g

需要事前準備的材料

★蛋黃醬	3湯匙
★牛奶	2湯匙
★砂糖	1 1/2茶匙
油	2湯匙

需要廚具→平底鑊、微波爐、
保鮮袋

材料包附有的食料



1 準備食材

把裝有蝦仁的包裝微微打開，放到微波爐內以500W加熱2分半鐘(600W加熱2分鐘)。
再把裝有西蘭花、椰菜花、蘆筍的包裝微微打開，一同放到微波爐內以500W加熱2分半鐘(600W加熱2分鐘)。
在小碟中把鹽醬汁和★調味料混合製成醬汁。



2 蝦仁撲上粟粉

把步驟1加熱後的蝦仁用廚房紙抹乾水份(有助防止粟粉脫落)。放到保鮮袋內，加入粟粉搖勻。

均勻沾上粟粉



3 無須翻動下香煎蝦仁

在平底鑊中加入油以中火加熱。將蝦仁搖去多餘的粟粉，放入鑊中單面煎3分鐘後，翻轉再煎1-2分鐘。為免讓粟粉脫落，途中無須翻動。



4 翻炒蔬菜

在平底鑊中取出蝦仁，然後加入西蘭花、椰菜花、蘆筍和粟米，以中火炒2分鐘。



5 調味

平底鑊轉小火，再次放入蝦仁，加入步驟1混合的醬汁，拌勻後即可裝盤食用。



Side (副菜)

芝麻涼拌茄子

進食前放到雪櫃雪凍更好味。
可按喜好加入蔥粒、茗荷等作點綴。

事先準備

•無

材料包所附有的食材

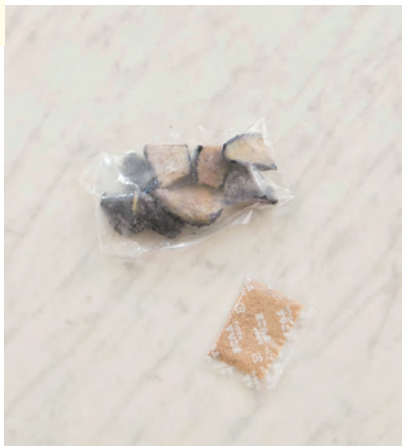
色彩鮮艷! 亂切炸茄子	135g
白芝麻	1袋

需要事前準備的材料

麻油	2茶匙
砂糖	3撮
醋	2/3茶匙
醬油	2/3茶匙

需要廚具→微波爐、大碗

材料包附有的食料



1 加熱食材

把裝有茄子的包裝微微打開，放到微波爐內以500W加熱4分鐘(600W加熱3分半鐘)。



2 製作醬汁

在大碗中加入白芝麻、麻油、砂糖、醋和醬油拌勻。

攪拌均勻



3 拌上食材

把加熱後的茄子用廚房紙抹乾水份。放入大碗中與醬汁拌勻。進食前放於雪櫃冷藏。

拌勻



4 完成

裝盤即可食用。



※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。

Kit Oisix