

## Main

### 無需菜刀! 照燒蕃茄汁炸雞塊



## Side

### 枝豆粟米粒薯仔沙律



#### 須準備材料

廚具→平底鑊、微波爐、大碗

其他調味料→無

\*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

每盒內附食譜一紙，方便參考



**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 1  
\$100優惠券 x 2  
總值 \$200

被邀請加入

特典 2  
\$100優惠券 x 5  
總值 \$500

特典 3  
冷凍通行證 60日

特典 4  
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!照燒蕃茄汁炸雞塊

炸雞在平底鑊煎至脆口提升香味。  
加入茄子、翠玉瓜等增添份量!

## 事先準備

•無

## 材料包所附有的食材

日本國產雞胸肉炸雞塊	1袋
西蘭花	120g
椰菜花	120g
無添加化學調味料 蕃茄醬	3袋
無添加化學調味料 煮物醬汁	1袋
白芝麻	2袋

## 需要事前準備的材料

水	80cc
油	2湯匙

需要廚具→平底鑊、微波爐

## 材料包附有的食料



## 1 製作醬汁

在小碟中將蕃茄醬、煮物醬汁和水混合均勻。

混合製成醬汁



## 2 加熱食材

把裝有炸雞塊、西蘭花和椰菜花的包裝微微打開，一同放到微波爐內以500W加熱6分鐘。



## 3 煎煮食材

在平底鑊中加入油以中火預熱，加入炸雞塊煎3-4分鐘至外皮變得脆身。



## 4 完成

在平底鑊中加入步驟1混合的醬汁和白芝麻，以中火煮1分鐘至整體拌上醬汁後，即可裝盤食用。



Kit Oisix

Side (副菜)

# 枝豆粟米粒薯仔沙律

薯仔壓碎後與蛋黃醬拌勻!  
加入火腿、吞拿魚、水煮蛋,份量升級!

## 事先準備

•無

## 材料包所附有的食材

炸馬鈴薯塊	180g
沒有豆莢 去皮枝豆	60g
清甜粟米粒	50g

## 需要事前準備的材料

蛋黃醬	2湯匙
鹽	2撮

需要廚具→微波爐、大碗

## 材料包附有的食料



## 1 加熱馬鈴薯

把裝有馬鈴薯的包裝微微打開，放到微波爐內以500W加熱3分鐘。



## 2 加入其他食材再加熱

把裝有枝豆、粟米的包裝微微打開，連同馬鈴薯一起再放到微波爐內以500W加熱2分半至3分鐘。



## 3 製作薯仔沙律

在大碗中放入馬鈴薯，趁熱用叉背等壓碎。



## 4 混合食材

在薯仔沙律中加入枝豆、粟米、蛋黃醬和鹽，攪拌均勻。



## 5 完成

整體味道均勻後，即可裝盤食用。(食用前可放入雪櫃冷藏)



裝盤

※食材將會於冷凍狀態下送貨。