

06/28 (週一)教學主題: 肉醬乾拌麵

☺宅在家，是不是已經想不出來還能煮什麼料理，我們複習這學期大家最喜歡的一道料理~肉醬乾拌麵，輕鬆、簡單又美味的解決你的一餐。

☺影片：<https://www.youtube.com/watch?v=CbehpoExjJI>

## 肉醬乾拌麵



食材	1. 麵條(麵線或其他麵條皆可)	3. 三色蔬菜(任何青菜)
	2. 肉醬(任何罐頭)	4. 豆乾
做法	1. 備一鍋水，煮開後放入麵條，煮至個人喜歡的軟熟程度，約 3-5 分鐘撈起瀝乾備用。	
	2. 三色蔬菜先以流動清水洗淨並洗去冰霜，煮熟後瀝乾備用。	
	3. 豆干切丁燙熟後瀝乾備用。	
	4. 在碗中倒入適量肉醬與做法 1-3，拌勻後再以適量鹽巴調味即完成。	

☺看完影片及步驟，和家人一起煮煮看！

## 肉醬乾拌麵 學習單

☺勾選我有練習的項目。(ps. 請家人協助一起練習喔!)

<input type="checkbox"/> 我有摸一摸食材的感覺。	<input type="checkbox"/> 我有攪拌肉醬、蔬菜與麵條。
<input type="checkbox"/> 我有練習洗三色豆及蔬菜。	<input type="checkbox"/> 我有看到煮熟麵條變色的樣子。
<input type="checkbox"/> 我有聞一聞食材的味道。	<input type="checkbox"/> 我有吃完肉醬乾拌麵

☺請圈選這次，需要的食材。



麵

條

肉

醬

罐

頭

豆

干

三色豆

蔬菜

菜