

企鹅便当

Penguin Bento



★材 料★ 妈妈：2个 / 宝贝：2个

【企鹅饭团】

米	130g
水	150g
盐	少许
金枪鱼	30g
沙拉酱	3/4 大勺
芝士片	1片
胡萝卜	10g
海苔片	1片

【配菜装饰】

西兰花	30g
香肠	2根
黑芝麻	8粒
生菜	1张
小番茄	2个
青豆	2粒

※ 该食谱制作过程中使用以下品牌

电饭煲



型号：NP-HRH10C（6人份）
NP-HRH18C（10人份）

净水器



可菱水
台上型Q601净水器

沙拉酱



丘比
沙拉酱 150g

★准备工作★

- 将金枪鱼去油后，和沙拉酱混合备用。
- 米洗净，泡水30分钟后，放入电饭煲煮好备用。
- 将海苔片剪成4片长方形和一片1cm的长条备用。
- 西兰花、胡萝卜、青豆用盐•热水烫熟后取出沥干水分备用。

★MEMO★



企鹅便当 Penguin Bento

饭团的制作



●胡萝卜 10g



●胡萝卜 10g



1 芝士片用模具刻出装饰片，圆形（0.5cm）做眼睛（8个），半圆形（3cm和4cm）做肚子（各2个）。

2 企鹅嘴巴：用0.5cm的圆形模具在胡萝卜上刻出圆片（2个）后，对切备用。

组合

3 企鹅脚：用1cm的圆形模具在胡萝卜上刻出圆片（8个）后，用小刀切出V字形后备用。

4 在保鲜膜上撒上少量的盐后，妈妈取80g（2份）米饭，宝贝取60g（2份）的米饭放在保鲜膜上，米饭中间放入事先混合好的金枪鱼沙拉酱混合物后，捏紧搓圆。

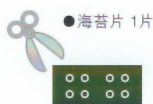
●米饭 80g × 2
●海苔片 60g × 2



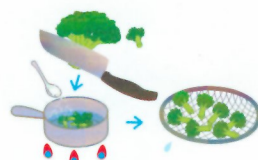
5 用4片海苔片分别将4个饭团包裹住，作为企鹅的身体。



6 分别将眼睛、嘴巴、肚子、脚放在相应的位置。

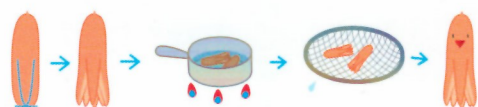


7 在1cm海苔条上刻出8个稍小于1cm的圆片后，作为眼珠放在眼睛上。



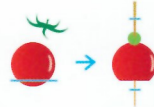
8 西兰花用盐·热水烫熟后沥干水分备用。

●火腿肠 2根



●黑芝麻 2粒

●小番茄 1个 ●青豆 1颗



9 香肠切斜刀后，在斜切面切出章鱼须。放入热水内烫熟后取出沥干备用。在香肠上装饰黑芝麻做眼睛，用胡萝卜切出小三角做嘴巴。

10 小番茄和青豆用牙签串起来后做装饰。

11 将生菜、企鹅、章鱼、西兰花、小番茄依次放入饭盒内即可。



ABC
KIDS
Work sheet

金枪鱼的认识

★金枪鱼的营养价值

由于金枪鱼必须时常保持快速游动，才能维持身体的供给，加上只在海域深处活动，因此肉质柔嫩鲜美，且不受环境污染，是现代人不不可多得的健康美食。蛋白质含量高达20%，但脂肪含量很低，俗称海底鸡，营养价值高。鱼肉中脂肪酸大多为不饱和脂肪酸，所含氨基酸齐全，人体所需8种氨基酸均有。还含有维生素、丰富的铁、钾、钙、镁、碘等多种矿物质和微量元素。EPA又称OMEGA3，是金枪鱼所特有的营养物质。

