

青蛙蛋糕

Frog cake



材料 6个份

【奄列蛋糕面糊】

- 鸡蛋 2个
- 绵白糖 60g
- 低筋面粉 60g
- 抹茶粉 1大勺
- 牛奶 20g

【白巧克力奶油】

- 鲜奶油 120g
- 白巧克力 20g

【装饰】

- 棉花糖 6粒
- 洋梨（罐头） 40g
- 黑巧克力 5g

※ 该食谱制作过程中使用以下品牌

微波炉烤箱



松下 NN-DS591M
蒸汽烤箱微波炉

鲜奶油



总统
淡奶油 1L

准备工作

- 低筋面粉和抹茶粉混合过筛。
- 牛奶用温水温热至50~60℃。
- 洋梨用厨房纸巾吸走多余水份，切成1cm块状。
- 准备纸膜（22×30cm）。
- 预热烤箱（200℃）。

MEMO



青蛙蛋糕

Frog cake

abc
kids

海绵蛋糕



1 打蛋盆内放入鸡蛋·绵白糖打发，移入热水（70~80℃）内，边打发边加热至人体温度（35~40℃），打发后用低速打一分钟调整密度。



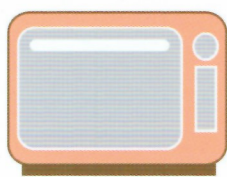
2 筛入低筋面粉和抹茶粉，搅拌至尚余少许粉状。



3 加入温牛奶，再次搅拌至出现光泽。

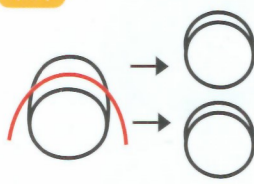


4 将面糊倒入纸模内，用刮片从中央向四周将面糊刮平。

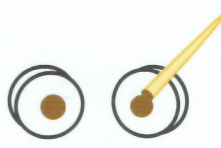


5 排除空气，放入烤箱烘烤。（200℃ 8~10分钟）

装饰



6 棉花糖用刮片横切一半。



7 用巧克力酱画上眼镜。

白巧克力奶油

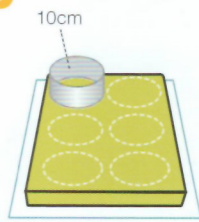


8 白巧克力溶解后放凉至皮肤温度，分数次加入鲜奶油，搅拌均匀。

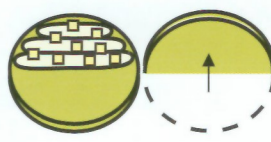


9 鲜奶油打发至尾端挺立，装入裱花袋。

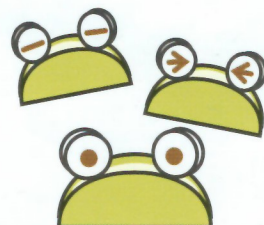
组合



10 蛋糕胚放凉后用10cm的极圈刻出6个蛋糕胚。



11 在（10）上放上雪梨，对折夹紧。



12 在青蛙蛋糕上放上棉花糖眼镜。

ABC
KIDS
Work sheet

均衡饮食的认识

★让我们每天也有均衡饮食吧！

我们需要吃以下所有种类的食物来维持健康的身体。



维他命 及 矿物质

蔬菜和水果属于这个种类。它帮助身体维持正常运作。



蛋白质

肉类、鱼类和牛奶属于这个种类。它对身体生长是必须的。



提供能量

碳水化合物 及 脂肪

面包、米饭和蛋糕属于这个种类。它提供我们身体所需能量。

★每天都吃三餐吧！

养成均衡饮食及定时进餐的饮食习惯是很重要的。特别是每天的早餐啊！早餐提供了我们一天开始所需的能量，让我们每天早上都能够精神奕奕。我们起来吃早餐并享受愉快的校园生活吧！