

輕食窈窕大作戰

貼心小叮嚀：

洗菜時一定要用活水，且一片一片撥開在水龍下清洗，如果害怕吃到生水可用冷開水再沖洗一下。

作戰計畫一：和風生菜沙拉

所需材料→結球萵苣、小黃瓜、蕃茄、玉米粒、和風醬。



步驟 1：

步驟 2：

步驟 3：

作戰計畫二：馬鈴薯沙拉

所需材料→馬鈴薯、蛋、沙拉

步驟 1：

步驟 2：

步驟 3：



輕食窈窕大作戰

作戰計畫(三)：口袋三明治

所需材料→厚片土司、番茄、小黃瓜、
雞胸肉。

步驟 1：

步驟 2：

步驟 3：

步驟 4：

貼心小叮嚀：

水果、生菜可以先用清水洗淨後瀝乾(生菜的部份可以用餐巾紙擦乾)，再裝進保鮮盒裡冷藏備用。



作戰計畫(四)：紫菜蛋花湯

步驟 1：

步驟 2：

步驟 3：

