

甜蜜蜜約會篇



約會聖品一：義大利肉醬麵



所需材料

義大利麵、豬絞肉、牛蕃茄、月桂葉、蒜頭、洋蔥

調味料

雞高湯、番茄醬



約會聖品二：奶油雞肉義大利麵



所需材料

義大利麵、洋蔥半顆、雞胸肉、綠花椰菜、雞高湯、無鹽奶油、蒜頭、中筋麵粉

調味料

牛奶、橄欖油、鹽

★滾水中加入 2 大匙鹽和少許的油，將義大利麵煮軟後，撈起備用。

義大利肉醬麵作法

步驟 1 :



步驟 2 :



步驟 3 :



步驟 4 :



步驟 5 :



步驟 6 : 將煮軟的義大利麵與肉醬拌炒收汁即可。

奶油雞肉義大利麵作法

步驟 1：洋蔥切絲、雞胸肉切塊、
花椰菜去蒂頭。

步驟 2：以少許的奶油將蒜末爆香，
將塊狀奶油至鍋中融化。



步驟 3：



步驟 4：



步驟 5：



步驟 6：最後加入義大利麵拌煮
即可。

約會聖品三：玉米濃湯



所需材料

馬鈴薯、洋蔥、玉米粒、
濃湯粉

玉米濃湯作法

步驟 1：先用冷水拌勻
濃湯粉。



步驟 2：加入切碎的洋蔥、
切丁的馬鈴薯、玉米粒。



步驟 3：將馬鈴薯煮至
軟爛即可。

