

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：厚片土司對切放進烤箱，

烤約 3 分鐘，中間再切一刀劃開。

步驟 2：番茄與小黃瓜切薄片備用。

步驟 3：將雞胸肉用滾水燙至熟透。

步驟 4：將小黃瓜片、番茄片、雞胸肉等食材裝進土司開口中即可。

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：將菠菜洗淨，切段；將蛋打散備用。備用。

步驟 2：取鍋倒入水，將水煮滾。水沸騰後加入紫菜湯包、菠菜。

步驟 3：最後分次倒入打散的蛋成蛋花即可。

