

龜甲萬親子料理教室  
【手作便當 100%安心醃翻味】  
食譜大公開





### 豆皮壽司小火車

材料：四角豆皮 6 片、熱白飯 3 碗、奶油 1 小匙、熟黑芝麻 1 大匙、青海苔粉 1 大匙、魚板 1 條

調味料：白醋 15cc、細糖 2 大匙、龜甲萬源釀醬油 5cc

工具建議：直徑 1 公分圓形壓模 1 個、義大利生細麵條 2 根、可愛造型牙籤 3 支

步驟：

1. 將熱白飯放入調理盆，加入白醋和細糖，趁熱用飯匙快速攪拌均勻，魚板燙過備用。
2. 挖出一碗白飯，加入醬油 1 小匙及奶油拌勻，填入 2 個豆皮內。
3. 第二碗白飯，填入 2 個豆皮內，表面撒上黑芝麻粒。
4. 第三碗白飯，加入青海苔粉，填入 3 個豆皮內。
5. 把魚板切成 1 公分厚的片狀，再用空心模壓出 12 個圓圈。
6. 豆皮壽司開口朝上，前後各插入一支義大利生細麵條，兩端再裝上輪子造型的魚板即完成。

小秘訣：

- 魚板直徑若太大，可用烘焙用的空心壓模壓出小巧的圓輪子形狀。
- 以義大利麵條取代牙籤可避免小朋友誤食牙籤，而且義大利麵靜置一段時間將吸收食材水分後會軟化，吃下去也不會有危險喔！



### 甜甜烤雞塊 (4 人份)

材料：雞腿肉 1 支 (約 500 公克 / 去骨去皮切小塊)

調味料 1：胡椒粉 1 小匙、米酒 5cc、沙拉油 5cc、龜甲萬甘甜醬油 5cc

調味料 2：龜甲萬甘甜醬油 15cc、檸檬汁 15cc、蜂蜜 15cc、水 120cc

步驟：

1. 雞腿肉放入調理盆，加入調味料 1 醃拌，放置約 5 分鐘。
2. 烤箱預熱 200 度，烤盤上面架烤網。放在鐵網上入烤箱烘烤，上下火 200 度烤約 15~20 分鐘。
3. 湯鍋放入調味料 2，煮沸後關火，待降溫即成醬汁。
4. 醬汁可直接淋在烤好的雞塊，也可作沾醬品嚐。

小秘訣：

- 蜂蜜可增添醬汁獨特的風味，更吸引小朋友。



### 柴魚玉子燒+熱狗小章魚

材料：蛋 4 個(2 顆全蛋、2 顆蛋黃)、小熱狗 2 個、沙拉油 10cc

調味料：龜甲萬鰹魚和露 10cc、太白粉 1 小匙、水 10cc

步驟：

1. 雞蛋打散，太白粉加水先攪勻，其餘調味料再加入與蛋液混合拌勻。
2. 油倒入鍋中燒熱，蛋液分次倒入鍋中煎約 8 分熟，再捲成玉子燒的形狀。
3. 取出玉子燒，切片盛盤。
4. 小熱狗切半後，再橫劃 5~6 刀，入油鍋煎一下即成章魚形狀。

小秘訣：

- 用玉子燒專用鍋較容易上手，平底鍋則要小心底部過熟。
- 如果喜歡日式甜口味的玉子燒，可以喜好加入糖增添甜的風味。



### 蔬菜組合

材料：玉米筍 4 支、甜豆莢 60 公克、綠花椰 100 公克、熟白芝麻粒 1 小匙

調味料：鹽 1 小匙、龜甲萬薄鹽醬油 15cc、麻油 5cc、水 45cc、

步驟：

1. 取一鍋水煮滾，加少許鹽；甜豆莢剝去蒂頭和硬鬚，與玉米筍和綠花椰入鍋汆燙片刻，即撈起浸泡冰開水，冰鎮後瀝乾備用。
2. 調味料放入小湯鍋攪勻，煮開後關火。
3. 加入芝麻混合，即成沾料。

小秘訣：

- 蔬菜入鹽水清燙能保持清脆口感、翠綠顏色，並適度調味。