

櫻桃班停課不停學~  
在家好吃又好玩

美味親子料理

LoveRik  
lovepik.com  
櫻桃班老師

- 櫻桃班在學校製作好多種好喝的飲料，推薦給家長在家方便製作，小孩又可以參與的活動喔!
- 另外還有進階版的料理，也推薦試試看。



# 鳳梨多多

- 食材:鳳梨200克、多多2瓶、水和冰塊少許
- 夏天的自製果汁食品衛生喝的安心。  
酸酸甜甜的鳳梨多多，富有高纖維的鳳梨及養樂多的酵母菌，好喝無法抗拒100%的夏季果汁
- 其他水果如 蘋果 百香果 酪梨 西瓜 木瓜 芒果 葡萄都可以非常的實用。
- 把多多改成牛奶，亦是另外一種不同風味。



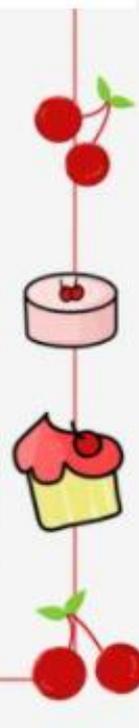
# 步驟

1.把所有材料一起放進果汁調理機打碎即完成。



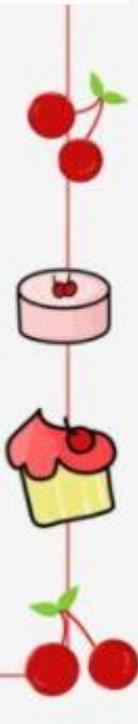
2.大約600cc酸甜好喝的果汁完成。

**Tips:**除了使用刀子切水果，其他都能由孩子自行操作。



# 黑糖鮮奶

- 食材:黑糖、鮮奶 適量
- 作法:在學校直接把黑糖和鮮奶打入果汁機現喝，想要口感更好就需要煮成黑糖糖漿再倒入鮮奶
- **Tips:**小孩可做添加動作，在注意別被燙到就好



# 黑糖牛奶棒+螺旋餅乾（氣炸）

## 食材

- 低筋麵粉（兩種口味總份量）  
260g

無鹽奶油 70g

奶粉 20-25g

黑糖 35g

牛奶 65g

蛋液 一份

糖粉 20g

- 故意把兩種口味的麵團切成條狀  
跟捲在一起變成兩種不同的圖案  
～～

- 口味雖然一樣～形狀不同  
吃起來心情也會不一樣

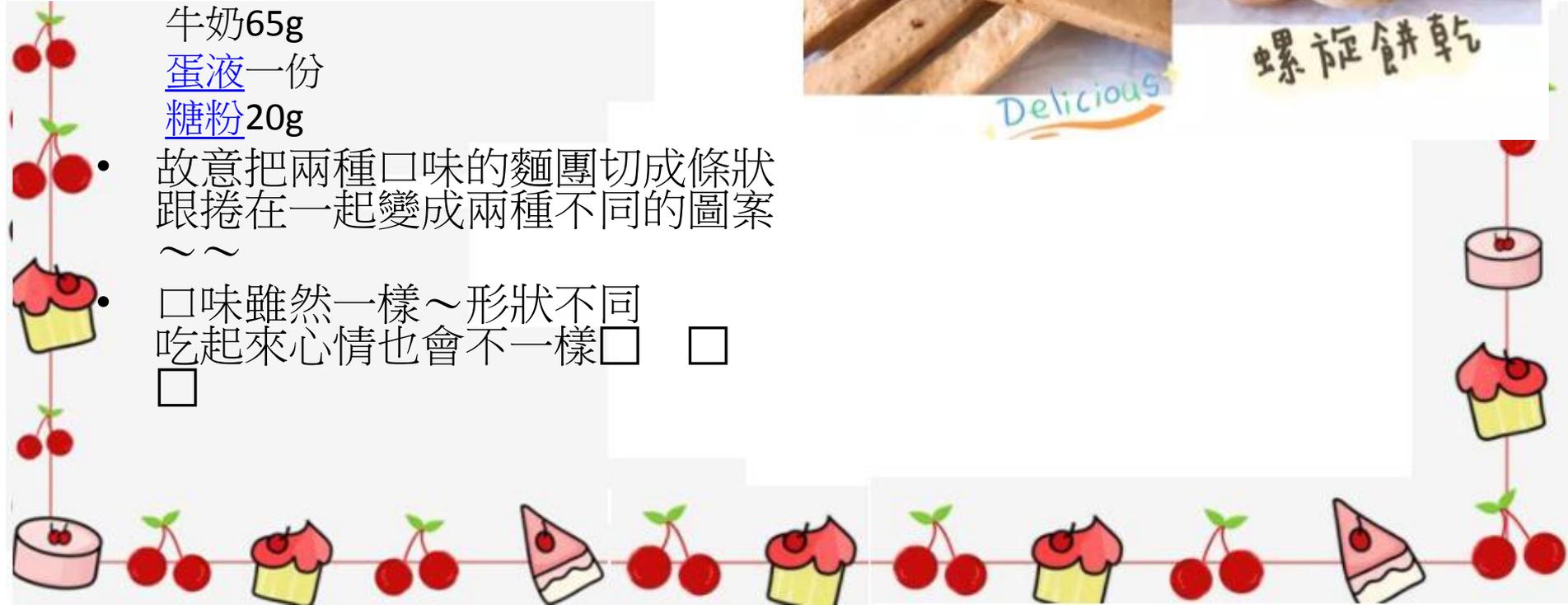
黑糖牛奶棒



Delicious



螺旋餅乾



# 步驟



- 室溫奶油加糖粉拌勻至變白



- 加入蛋液後加牛奶拌勻



- 麵粉和奶粉攪拌過篩，分3次倒入奶油蛋液



- 麵團分成兩份，一份加黑糖攪拌

壓模入烤箱，或兩色捲一起做造型

# 甘栗親子雞湯炊飯

## 食材

米1杯

雞高湯1.2杯(或水加雞粉)

去殼栗子12顆

雞蛋3顆

雞胸肉150g

洋菇4-5朵

蒜頭2瓣

醬油少許

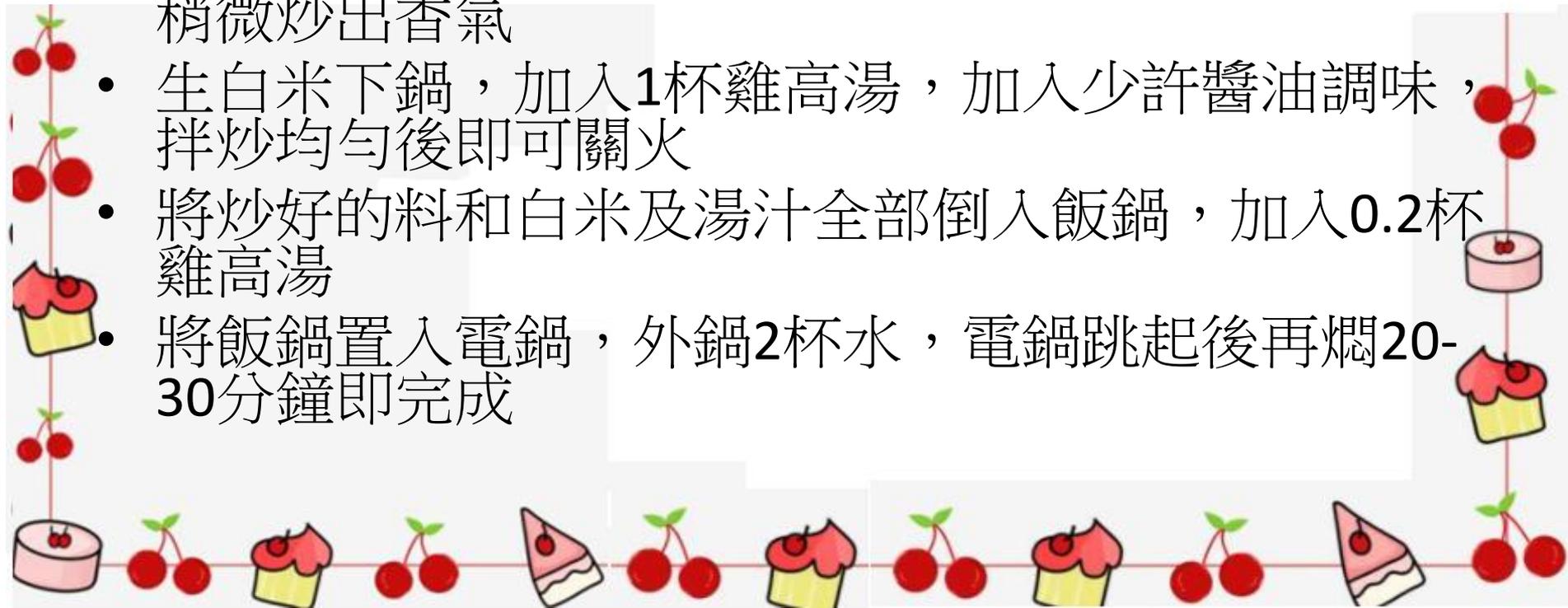


顧小孩沒空煮飯嗎?請孩子協助清洗食材，丟到電鍋一件搞定。食材與調味料皆可替換成喜歡的口味，曾做過番茄海鮮、南瓜雞肉，波棒~



# 步驟

- 雞蛋先炒好備用
- 雞胸肉川燙後切丁備用
- 起油鍋，蒜瓣切末下鍋爆香
- 栗子對半切、洋菇切薄片，與雞丁、炒蛋一起下鍋，稍微炒出香氣
- 生白米下鍋，加入**1**杯雞高湯，加入少許醬油調味，拌炒均勻後即可關火
- 將炒好的料和白米及湯汁全部倒入飯鍋，加入**0.2**杯雞高湯
- 將飯鍋置入電鍋，外鍋**2**杯水，電鍋跳起後再燜**20-30**分鐘即完成



# 參考來源

- 鳳梨多多：

<https://icook.tw/recipes/115223>

- 黑糖鮮奶：<https://icook.tw/amp/recipes/363808>

- 黑糖牛奶棒+螺旋餅乾：

<https://icook.tw/amp/recipes/332457>

- 甘栗親子雞湯炊飯：

<https://cookpad.com/tw/%E9%A3%9F%E8%AD%9C/14346492->

[%E9%80%8F%E9%A3%9F%E7%94%98%E6%A0%97%E8%A6%AA%E5%AD%90%E9%9B%9E%E6%B9%AF%E7%82%8A%E9%A3%AF?ref=search&search\\_term=%E8%A6%AA%E5%AD%90%E6%96%99%E7%90%86](https://cookpad.com/tw/%E9%A3%9F%E7%94%98%E6%A0%97%E8%A6%AA%E5%AD%90%E9%9B%9E%E6%B9%AF%E7%82%8A%E9%A3%AF?ref=search&search_term=%E8%A6%AA%E5%AD%90%E6%96%99%E7%90%86)