**幼儿美食制作**

**成品美食图片（1—2张）：**

****

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **菜品名称：** | **缤纷虾仁** | | **菜品制作者：** | | **夏丕然** |
| **幼儿园名称：** | **重庆市巴南区龙洲湾四季花开幼儿园** | | | | |
| **营养价值：** | **虾仁的营养价值是极为丰富的，内含蛋白质，其价值是鱼、蛋、奶的几倍或者几十倍。其中还有丰富的钾、碘、镁等矿物质和维生素A、氨茶碱等成分、搭配各种蔬菜更是营养均衡、菜色艳丽丰富、充满食欲。**  **营养单位 ：每100G 能量/kal: 153 蛋白质/克: 30.7 糖类/克: 2.5 脂肪/克:**2.2 **钾/毫克: 617 磷/毫克: 582 硒/微克: 74.43 钠/毫克: 5057.7 钙/毫克: 991 镁/毫克: 265** | | | | |
| **菜系：** | **川菜** | **菜品：** | | **中餐** | |
| **口味：** | **味咸鲜** | **制作视频：** | | **见附件** | |
| **主要食材：** | **鲜虾仁、玉米粒、青豆、黄瓜丁、火腿丁** | | | | |
| **操作步骤：** | **第一步：材料准备：将活虾剥壳、去虾线备用**  **第二步：黄瓜切丁、火腿切丁备用、玉米粒、青豆备用**  **第三步：预热油锅、带入色拉油。八成热依次倒入玉米粒、青豆、虾仁、火腿丁翻炒**  **第四步：翻炒时根据情况加入少量水、继续翻炒**  **第五步：翻炒至全熟、出锅**  **我们的缤纷虾仁完成啦!!!** | | | | |