

親子活動：韓式手抓飯

透過親子烹飪活動，和孩子一起創造出幸福親子時間吧！

*活動內容煮食部分，請務必在成人在場指導下進行，並嚴格規範兒童與火源、熱水之安全距離。

(一) 基本材料

1. 白飯 ----- 1 碗
2. 紫菜----- 6-8 塊
3. 蟹柳 ----- 3 條
4. 青瓜 -----半條
5. 芝麻 -----適量
6. 麻油 -----適量
7. 鹽 -----適量



(二) 基本步驟

1. 蒸熟白飯，放涼備用。
2. 將蟹柳、青瓜、紫菜切碎備用。
3. 飯放入大碗中，加入蟹柳、青瓜、紫菜，再加入麻油和鹽。
4. 食用前先用手抓均。

(三) Tips :

1. 可加入不同的配料，如吞拿魚、熟雞肉、火腿、雜豆、雜椒、菠蘿等。
2. 可將飯搓成不同形狀的飯糰。

(四) 活動內容及程度

	洗米	運用電飯煲	用膠刀將材料 切碎	混合食材	將飯搓成不同 形狀的飯糰	計劃配料
幼兒	😊		😊	😊	😊	😊
小一至小三	😊	😊	😊	😊	😊	😊
小三至小六	😊	😊	😊	😊	😊	😊

(可因應兒童的能力調整)

食譜來源：OH! 爸媽網頁

(五) 對應之校本主題：

Social Intelligence. 社交智慧 Curiosity. 好奇創新