

奶油白醬義大利麵

切菜、學習：軍
控火、擺、擦桌：丞
花：好

https://icook.tw/verci

1. 奶油融化
2. 加入麵粉炒勻，防止金盞在右法除變通調味切記切
3. 加入金盞粉炒勻
4. 加入牛奶
5. 加入牛奶
6. 紅蔥頭炒香之後加蒜也炒香
7. 培根先對切，在大概切個3刀左右鍋也是炒香
8. 培根炒出香味後，加入洋菇片還有意麵水（義大利麵罐頭記得在旁一起煮）
9. 煮完之後加鹽，意麵丟進去煮！

組長：好
組員：智、軍、丞

食材清單

白醬(2份)
洋菇 8朵
金盞粉 1包
大蔥 1根
蒜 4瓣

食材記鍋更替

9. 剛開始炒的白醬大致從剛剛的平底鍋挖起來到現在的這隻平底鍋，炒白醬那隻上面還會一點，但先不要急把炒料這隻平底鍋煮滾之後整鍋換到白醬那一隻裡面！
10. 煮滾之後就可以加入義大利麵，拌勻個10分鐘可以加點鹽調味
11. 煮滾之後金盞粉，些培根和洋菇
12. 最後在面上撒些芝士粉即可！

白醬：調味料
牛奶油 25g
麵粉 25g
牛奶 300g
鹽 適量
黑胡椒適量

調味料記錄員：丞

組長:張信恩

組員:詹富榕、陳冠良、吳振瑋

蒜香培根
義大利麵
(a) 男人
廚房

義大利麵:300g

乾辣椒:4根

大蒜:4~5瓣

培根:6片

橄欖油:適量

鹽巴:少許

黑胡椒:適量

帕瑪森起司 少許 羅勒 少許

信

信

1.起水鍋,在水中加入適量的鹽與橄欖油,
煮滾後將義大利麵下鍋。

2.同時準備一個鍋子,先將培根下鍋煎出油
後取出備用

3.將辣椒與大蒜下鍋炒香

4.再來放入步馬聚豆①煮好的

5.接著用少許的鹽和黑胡
椒調味上盤

6.灑上起司跟羅勒
就 ok

信

陳

吳

組長：
謝慧貞

白醬培根義大利麵

Anna 發表的

組員
陳善德
張詠婕
王華安
王瑋博

陳善德
張詠婕
王華安
王瑋博

(陳善德)

調味料
起司粉
黑胡椒

王瑋博

義大利麵 2把
洋蔥 1顆
培根 4片
花椰菜 少許
杏鮑菇 少許
牛奶 400ml
鮮奶油 2大匙
高筋麵粉 15g
鹽 2小匙

起司粉 少許
黑胡椒 少許
橄欖油 少許

食材

(王華安)

- ①水滾放入是鹽和義大利麵約10分鐘，燙花椰菜約3分鐘。
- ②洋蔥切絲培根 杏鮑菇切小片。
- ③中火熱鍋，下一點橄欖油依序放入洋蔥 杏鮑菇 培根至金黃色後熄火！然後加入牛奶 鮮奶油 麵粉反攪拌均勻可用煮麵水調濃度。
- ④做到喜歡的程度後轉小火加入義大利麵攪拌慢慢收汁加入少許起司粉調味。

(張詠婕)

火：王瑋博

刀：王華安、陳善德

洗菜：張詠婕

☆ 74

組員 蔡景濤 郭育延
組長 廖文治 郭育延
材料 郭育延

義大利麵
番茄肉醬

菜市集

四人一起

食料可做2人份:

義大利麵	200公克
豬絞肉	200公克
牛采	1個
小洋蔥	1個
洋蔥	1個
磨菇	1個

蔡景濤

1. 備料。切洋蔥碎末, 洋蔥切片, 蒜末切末。
2. 蒜末、洋蔥末、部分蒜末, 鍋炒轉黃後放入魚加炒草蝦。鹽、胡椒、義大利粉調味。
3. 加入水 300cc, 和番茄醬攪拌煮滾。
4. 醬將紅醬料打成紅醬。
5. 煮水義大利麵。煮10分。
6. 在另鍋, 把豬絞肉炒熟, 加入蒜末、洋蔥末、鹽調味, 起鍋備用。
7. 義大利麵、紅醬、豬絞肉、洋蔥末、洋蔥末、洋蔥末。
8. 在盤上放麵, 在鋪肉, 在淋醬, 撒起司粉。

調味

大蒜 4顆

番茄醬 約3大匙

義大利香料 適量

起司粉 適量

楊宜蓁

組長

胡曼琦

組員

呂政傑 陳以堂 王任

杏胞菇肉丸

刀：曼

火：德

洗：呂輝

調味料

鹽 1.5小匙

[醬汁]

義大利綜合香料 1小匙

糖 2小匙

黑胡椒粉 適量

食材

義大利麵(800g) 240g

杏胞菇 100g 蔥 一支

蒜末 1小匙碎

豬絞肉 300g
豬絞肉 300g
洋蔥 1顆

1 杏胞菇切丁 洋蔥切小 蒜頭切末
蔥切蔥花備用。
2 蔥花、杏胞菇丁、洋蔥丁(一半)、豬絞肉以及肉丸調味料拌勻成肉餡。

煮

煮

煮一鍋開水滾後
煮