

匡智屯門晨曦學校
科技與生活科

【 吞拿魚脆脆三文治 】

材料：吞拿魚.....一罐
蘋果.....一個
粟米片.....2 湯匙
沙律醬.....2 湯匙
麵包.....6-8 塊



- 做法：
1. 蘋果洗淨、去皮、切幼粒。
 2. 吞拿魚用叉壓碎，加入蘋果粒及沙律醬拌成餡料。
 3. 麵包烘成多士後切成小塊，抹上適量餡料後，再灑上粟米片。
 4. 將兩塊多士夾好，然後用叉在邊邊壓好成形即可。

1. 蘋果切幼粒，吞拿魚用叉壓碎



2. 加入 2 湯匙沙律醬拌勻成餡料



3. 把麵包烘成多士後，切成三角形或方形



4. 塗上餡料，再灑上粟米片



5. 將兩塊多士夾好後用叉壓邊即可

