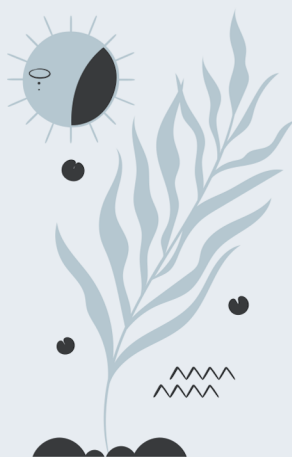


飲食文學

烤無骨雞腿排

普二乙 35 曾家恩



指導老師:鄭名棋

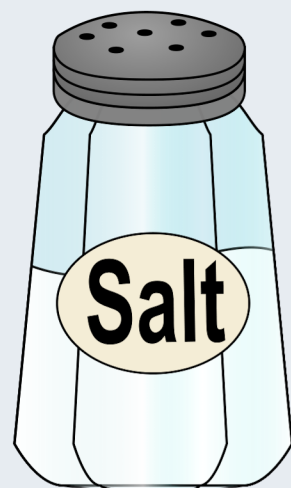


材料：

- 無骨雞腿排一片

調味料：

- 海鹽
- 黑胡椒



步驟

1.將烤盤鋪上烘焙紙再將雞腿排放置於烤盤上,記得雞腿排的中間要預留空隙。

2.將海鹽及黑胡椒均勻撒在雞腿排上。

3.將烤箱調整到上下火模式、溫度200度並進行預熱。

4.當烤箱預熱完畢後,將烤盤放入烤箱,盡量讓食材放在烤箱的正中間,以利均勻受熱。

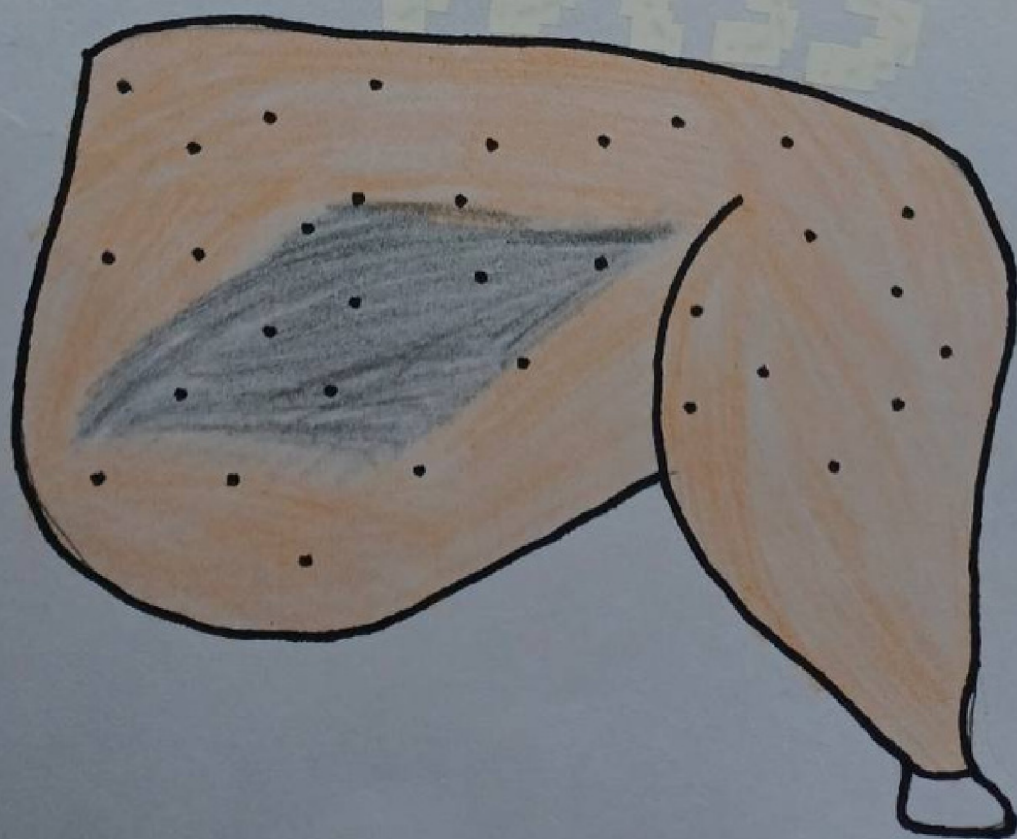
5.設定18分鐘,18分鐘後即完成!

烤無骨雞腿排

材料：無骨雞腿排一片、海鹽少許、黑胡椒少許

步驟：

1. 將烤盤鋪上烘焙紙再將雞腿排放置於烤盤上，記得雞腿排的中間要預留空隙。
2. 將海鹽及黑胡椒均勻撒在雞腿排上。
3. 將烤箱調整到上下火模式、溫度200度並進行預熱。
4. 當烤箱預熱完畢後，將烤盤放入烤箱，盡量讓食材放在烤箱的正中間，以利均勻受熱。
5. 設定18分鐘，18分鐘後即完成！



食物與家人的關係

因為其實我是一個蠻喜歡吃雞肉的人,但我從來都沒有跟家人講過,直到某一天下課回到家的時候,我看到了餐桌上有我愛吃的無骨雞腿排,我就問媽媽雞腿排從哪來的,因為在我的印象中媽媽是不會做雞腿排的,但媽媽卻說是她做的,她說她觀察了我很久發現我很愛吃雞肉,所以她特地去網路上學要怎麼做無骨雞腿排,這個舉動深深感動了我,也讓我感受到了母愛。

Thank You

