

【防疫創意早餐之1】鱷魚、大象戴口罩 造型饅頭、粉紅口罩阿北三明治

出處：親子天下 出版日期：2020/04/20 作者：親子天下社群中心王子寧整理

最近因為新型冠狀病毒疫情，「口罩」成了我們生活中不可或缺的夥伴！而對媽媽們來說，要讓孩子乖乖戴上口罩簡直是一項新任務，除了要想辦法跟孩子說明，連孩子的早餐都要完美「置入」口罩，讓孩子吃得開心，也更願意戴上口罩上學。

❶ 口罩鱷魚&大象超Q彈饅頭

媽媽 OS：女兒很討厭戴口罩，於是我跟她討論什麼動物戴口罩最辛苦呢？我們想到了大象跟鱷魚，因為大象鼻子很長很難包住鼻子，鱷魚嘴巴很長也很難戴啊！我就把饅頭做成戴口罩的動物，孩子看了很喜歡，終於開心一點戴口罩上學囉。



【食材】

中筋麵粉 150g
鮮奶 80ml
酵母粉 1.5g
竹炭粉少許
紅麴粉少許
梔子花藍色粉少許
芝麻粉少許

【作法】

1. 中筋麵粉+鮮奶+酵母粉混合放入攪拌機攪拌 15 分鐘。
2. 取出 50g 麵團，加入芝麻粉，揉勻做成大象的形狀（一隻的份量）。
3. 取約 5g 麵團，加入紅麴粉，揉成粉紅色，做大象的耳朵。
4. 取約 5g 麵團，加入竹炭粉，揉成黑色，做大象的眼睛。
5. 取約 10g 麵團，加入藍色色粉做口罩，兩側用白色麵團做口罩繩子。
6. 完成造型後放電鍋保溫發酵約 30 分鐘。
7. 發酵完成(約變成 1.5 倍大)電鍋加入 1 杯水去蒸，蒸好即可食用。



小編 OS：看到餐盤上的動物們一個個戴上口罩的模樣，可愛又療癒，這麼俏皮的造型饅頭，捨得吃嗎～～

❶ 阿北粉紅口罩三明治

媽媽 OS：會有這作品的發想是因為聽到疫情記者會上，指揮官說有小男孩不敢戴粉紅色口罩怕被同學笑，所以發想了阿北戴粉紅色口罩也能很帥氣！男孩一樣也能戴粉紅口罩而且很帥氣喲！



【食材】

土司
蛋
火腿
起士
海苔

【作法】

1. 土司用杯子壓出圓型
2. 海苔剪出五官
3. 火腿剪出口罩造型後做組合！
4. 接著將煎蛋、起士、煎火腿片包入土司裡，即可完成。

一口罩小猴子肉鬆飯



媽媽 OS：小朋友們要像小猴子一樣將口罩戴好戴滿哦！

小編 OS：用肉鬆鋪成小猴子的毛髮，實在太厲害 XD 媽媽們的創意料理靈感果真是源源不絕！

【食材】

白飯
肉鬆
白／黃色起司片
海苔

【作法】

1. 在白飯上鋪肉鬆，稍微整成圓形。
2. 黃色起司片壓一個大圓當臉、兩個小圓再切除一點點當耳朵，白色起司片壓兩個小圓當眼睛。
3. 貼上用打洞器壓出來的圓形海苔，再裁一片長方形跟兩長條製作口罩，長條彎曲壓在長方形下即可黏住固定。

一口罩時尚女郎戴口罩

媽媽 OS：早餐本來就要出時尚女郎造型的義大利麵餐，剛好看到孩子阿公自己種的萵苣類青菜，於是突發奇想剪了一片萵苣葉當成口罩，整個很搭配時勢，超飛遜的！

小編 OS：時尚女郎義大利麵本身造型就已經夠飛炫，戴上口罩的模樣更加讓人驚豔，這麼有才的創意和手藝哪裡找？



【食材】

義大利麵
蕃茄肉醬
（洋蔥、絞肉、
蕃茄糊、糖、鹽）
萵苣
玉米粒
起司片
竹碳粉
糯米紙

【作法】

1. 先找好時尚女郎的圖片，上方鋪一層烘焙紙，用鉛筆描繪出輪廓後，剪下輪廓烘焙紙，貼在起司片上，用牙籤沿著輪廓線條切下起司片。
2. 竹碳粉加少許的水，用翻糖畫筆沾調製好的竹碳水在糯米紙上描繪時尚女郎五官，再將畫好的糯米紙貼在起司片上，避開五官塗一點水讓糯米紙更服貼。
3. 起一油鍋煮依序將洋蔥、絞肉炒熟，倒入蕃茄糊和水煮滾，再加糖和鹽巴調味後煮至濃稠，就完成蕃茄肉醬，用容器盛裝。
4. 煮熟義大利麵條，瀝水後將麵條小撮小撮捲成圈，放置底部當女郎捲髮，再疊上貼了五官的起司片，最後將萵苣剪成口罩形狀直接擺放在臉上即完成。