

電子報二：簡單料理

因為在波爾多生活的時間很長，外食也很貴而且幾乎攝取不到蔬菜，所以在波爾多的大部分時間都是自己料理，雖然很不專業但可以稍微分享一下平常都吃些什麼～

簡易牛肉麵：

食材（兩人份）：一顆洋蔥、兩顆番茄、400克牛腱肉、醬油五大匙、蠔油兩大匙、糖、麵300克

流程：

- 1.鍋中倒入少許油，把牛腱肉煎上色後依序加入糖、醬油、蠔油拌炒，加入湯鍋
- 2.洋蔥、番茄切塊丟入湯鍋
- 3.加入淹過食材的水，滾了之後撈去浮沫，轉小火燉煮兩小時（看肉的軟飲程度調整）
- 4.麵另外煮熟後加在一起就完成了



紅醬義大利麵：

食材（兩人份）：洋菇200g、彩椒一顆、洋蔥半顆、蒜頭適量、培根100g、紅醬罐頭、義大利麵200g

流程：

1. 按照義大利麵包裝時間減兩分鐘煮後撈起，煮麵水留著
2. 鍋中加入培根煎香，加入洋蔥（切絲）蒜頭
3. 炒香後加入洋菇、彩椒繼續拌炒
4. 加入紅醬罐頭拌炒，加煮麵水
5. 加入義大利麵繼續拌炒，調整味道（鹽、黑胡椒、辣椒）就完成了



都是很簡易的做法，可以參考就好～大家都說留學生都會被迫習得煮飯技能，也可以自己上網找更多食譜。歐洲的洋菇、番茄、節瓜都很便宜，可以多利用，多攝取蔬菜
～～