我的一日三餐~料理動手做

班級： 座號： 姓名：

由於疫情的關係，多了很多居家時光的你們不知過得如何呢 ?在這些自主學習的時間裡，是否也是個好機會去檢視一下自己的生活呢 ?

飲食之於我們可說是維持生命基本運作的基本，吃得開心之餘更要吃得健康，對於正處於青春期的你們可說是再重要不過的事了。暑假在家的你們，既然無法出遊，不妨動手DIY，趁著這個慢慢的步調，保持愉快的心情，緩緩地為自己準備一餐營養豐富的餐點，在緊張的疫情氛圍下，增添一點生活的儀式感 !

1. 餐點名稱(早餐、午餐、晚餐皆可)：
2. 請簡述需要準備的材料：
3. 請說明料理的步驟(請以條列式說明，條目不夠可自行增加)：

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

1. 成品照片：
2. 心得：
3. 可以是自己找食譜、備料、製作、品嘗……的想法，或者是可以改進的地方。
4. 下次想嘗試自己動手做的料理。
5. 與家人共享後的回饋
6. 關於這次自己動手做的其他心得回饋