

青木瓜燜飯

殿軍

— 鄉村五行健康餐

材 料 >

- (1) 籼米1.5杯
- (2) 豬肉丁、青木瓜丁、紅蘿蔔丁、香菇丁各100公克
- (3) 金鉤蝦、蔥末少許

調味料 >

鹽1.5茶匙、胡椒粉少許、水適量

作 法 >

1. 籼米浸泡1小時。
2. 青木瓜丁、紅蘿蔔丁油炸備用(保色)。
3. 金鉤蝦、香菇丁爆香，續加入豬肉丁、籼米拌炒後，加入水和食材同高，轉小火燜約30分。



殿軍——仲港鄉農會田媽媽南瓜屋傳統米食

經典美饌