

米寶百花卷



材料

紅豆、蓮子
香菇、海苔片
燕麥飯各120公克
餅乾6個
枸杞20公克

調味料

海苔粉15公克
胡椒粉20公克
鹽、味素少許

做法

1. 將紅豆、蓮子、香菇泡軟與燕麥飯、枸杞煮熟。
2. 將燕麥紅豆飯加胡椒粉炒香。
3. 將飯裝入餅乾內，再灑上海苔粉即可。