

指導員 林秀純  
班 員 黃麗津

## 11 黃金雞腿捲三寶飯包

### 設計概念

受到飲食西化與外食習慣的影響，米食消費逐年減少，烏日農會一直致力輔導農民技術精進、提升稻米品質，不僅『烏農米』推廣有成，深獲佳評，每年熱鬧盛大舉辦米食節，期待藉由活動喚起大家對米食文化的情感與永續傳承。因此採用烏農米分別加上糙米、黑米煮成營養可口之三寶飯。

白米精緻好，黑米與糙米富含全營養素，結合在一起後，兼顧口感營養，主菜是去骨的雞腿蒸熟後用少油煎至金黃色，雞蛋以玉子燒方式來呈現，而青菜則以當季所生產蔬菜烹煮，四季豆、彩椒輕炒，海帶與大豆香滷，經過巧手造型擺飾，五彩繽紛營養可口的～黃金雞腿捲三寶飯包就完成了！



### 食譜製作方法

#### ◆三寶飯

- ①白米: 糙米 =1:1；白米: 黑米 =1:1
- ②洗米→浸泡→煮飯→燜飯→鬆飯。

#### ◆黃金雞腿捲

- ①雞腿肉抹上鹽、糖、酒、醬油、胡椒粉浸泡 1 小時。
- ②雞腿肉鋪上香菇捲成圓筒狀用鋁箔紙包裹兩端扭緊，入電鍋蒸熟，冷卻後微煎金黃再將川燙的青花菜、小番茄點綴即可。

#### ◆蔬菜厚蛋捲

- ①蔥、紅蘿蔔切碎放入蛋液、鹽、胡椒粉拌均。
- ②油鍋加入 1/3 蛋液小火煎熟捲起，剩餘蛋液再分 2 次倒入煎熟捲起。

#### ◆黃豆海帶煮

- ①大豆洗淨浸泡，電鍋蒸熟備用。
- ②鍋內放入大豆、毛豆、海帶、醬油、糖、橄欖油煮到入味。

#### ◆南瓜可樂餅

- ①南瓜、馬鈴薯蒸熟壓泥加入洋蔥、乳酪絲、鹽、糖、胡椒粉拌勻。
- ②南瓜泥沾麵粉、蛋液、麵包粉，油煎至兩面金黃。

#### ◆鮮炒四季豆

- 四季豆、紅甜椒、雪白菇切段川燙，加入鹽、蒜末、香油、胡椒粉調味拌勻。