

神奇寶貝

材 料 五穀飯(紫米、糯米、蕎麥、燕麥、三好米、黃豆米)、
鴨蛋2顆

調味料 紫酥梅1粒切細、葡萄乾1湯匙、蘭姆酒1湯匙

- 做 法**
1. 五穀飯加水浸泡4小時煮熟。
 2. 分成12小份，每份約50公克重，包入紫酥梅包成型。
 3. 鴨蛋煎成蛋皮，上置養生飯糰，排盤。

