

營養米飯

材料：

糙米2杯 糙薏仁2杯

紅心甘藷1個

調味料：

橄欖油1大匙

做法：

1. 糙米與薏仁分別洗淨浸泡4小時，甘藷去皮切小塊。
2. 將所有材料及調味料混合入電鍋內鍋，外鍋以1杯水煮至開關跳開，燜15分鐘再開鍋蓋食用，米飯口感更好。

備註：趁飯熱時可與海苔片捲著吃。



薏仁沙拉

材料：

熟糙薏仁1杯

小黃瓜1條

胡蘿蔔1/4條

蛋1粒

調味料：

沙拉醬1大匙

做法：

1. 小黃瓜洗淨切丁。
2. 胡蘿蔔切丁燙熟。
3. 蛋煮熟去殼切丁。
4. 將所有材料拌勻調上沙拉醬即可。

