

素食雅集

78

素食、環保、愛地球

提供：雅書堂

主廚：邱寶鈞

2人份

傳統飯糰

材 料：白飯一碗、油條一節、碎菜脯1大匙、豆乾末1大匙、素火腿末1大匙、蛋1個、花生粉1小匙

調味料：醬油半大匙、糖粉1小匙

作 法：

1. 將花生粉與糖粉混合拌勻待用。
2. 蛋去殼、打散，用少許油煎成蛋皮後盛出，淋上醬油備用；碎菜脯、豆乾末及素火腿末一起用少許油炒熟備用。
3. 將白飯及內餡材料均分成兩份，每份都先將白飯鋪平，撒上花生糖粉，再依序擺上蛋皮、碎菜脯、豆乾末及素火腿末、油條，然後把飯包裹起來，捏成橢圓形即可。

美味米食小妙招

這道米食非常適合給挑食的小朋友吃，媽媽可將菜餚包在白飯裡，小朋友或大朋友就可以拿著飯糰一口一口地吃，所以飯糰的內餡是可以隨心所欲做變化的。