



自己動手做

紫菜飯捲(卷壽司) 蔡天來

您曾爲外出郊遊、上學帶便當而煩惱嗎？不要煩惱。自己動手做經濟實惠、合乎家人口味、清潔衛生的紫菜飯捲。

材料：

蓬萊米3杯、紫菜1張、蛋3個、小黃瓜2條、酸薑2兩、紅蘿蔔半小條、香菇6朵、肉脯2兩。

調味料：白醋3大匙、白糖3大匙、鹽一小匙。

工具：電鍋或煮飯鍋1個、簿子捲1個、菜刀1支、砧板、盤子1個、平底鍋1個、鏟子1個。

做法：

1. 將飯煮熟（約30分鐘）後，趁熱調入上述白醋、白糖、鹽等調味料，拌勻後待涼。

2. 將蛋煎成蛋皮並切絲。

3. 小黃瓜切條狀，醃鹽去水後，加少許糖。

4. 紅蘿蔔切條煮熟。

5. 香菇用醬油、糖滷一下取出切細絲。

6. 酸薑用冷水洗一下切細絲。

7. 在每張紫菜的半張部份均勻的舖上飯，並將蛋絲、黃瓜、香菇、酸薑、紅蘿蔔、肉脯直放在中間，然後捲成圓筒狀，再用簿子捲起，每條切約8塊即可。

注意事項：

1. 飯勿煮過爛。

2. 醋可隨個人嗜好增減。

3. 切時刀要利才能切整齊。

4. 做得多時，材料需按比率增加。

上述紫菜飯捲成本僅82元，可做6條，以目前市價每條20元。可出售120元，盈餘38元。

此種紫菜飯捲，做法簡單，適合便當，而營養豐富、美味可口，成本低廉，是郊遊最理想的料理。

泰



國

T.C.O.

純正

芭麻籽粕

原裝進口

最佳有機質肥料

省工·省本·多利

土壤改良
兼施肥

含有成分：

氮 5.5~6.5%

磷 2%

鉀 1%

有機物 82%

適應作物：

蘋果、梨、桃、葡萄、

柑桔、蕃石榴、蘆筍

枇杷、檬果、荔枝、蓮霧

茶樹、蕃茄、草莓、菸草

蔬菜、瓜類、豆類、

甘藷、菠蘿、花卉。

經銷處：

(045) 874571

(045) 872919 農友之家

(048) 321833

(048) 344705 頂新公司

台灣總代理：

泰坦企業有限公司

(02) 5361648~9