

臺東區農特產健康盒餐競賽傳統組冠軍



盒餐名稱：稻米原鄉盒餐

參賽單位/選手：池上鄉農會—稻米原鄉館/賴秀有、王美花

材料：白飯1200g、去骨土雞腿600g、老菜脯100g、胡蘿蔔100g、後腿肉42g、蝦米24g、蝦皮24g、嫩薑210g、紫蘇梅汁120g、蟹味棒120g、龍鬚菜360g、鴨蛋180g、香蔥酥2g、紫蘇梅12粒、哈密瓜600g。

調味料：雞粉1茶匙、胡椒粉1茶匙、鹽3茶匙、沙拉油2茶匙、醋1茶匙、米酒1茶匙。

作法：

- ①將雞腿去骨，加調味料醃10分鐘。鋁箔紙包入雞腿，綑綁後放入蒸籠蒸25分鐘，取出切開排盤即可。
- ②老菜脯、蘿蔔乾、胡蘿蔔、瘦肉切丁備用。起油鍋，放入蝦皮、蝦米、香蔥酥煸炒，再入上列四丁材料拌炒均勻，放入調味即可。
- ③將嫩薑用鹽醃軟，再用RO水洗掉多餘的鹽分備用。嫩薑用紫蘇梅汁醃入味即可。
- ④老菜脯、蘿蔔乾、胡蘿蔔、瘦肉切丁備用。起油鍋，放入蝦皮、蝦米、香蔥酥煸炒，再加入上列四丁材料拌炒均勻，放入調味即可。
- ⑤冷水加鹽、醋拌勻，鴨蛋入鍋、開火待水滾後轉小火續煮25分鐘，取出切半排盤即可。

備註：稻米原鄉盒餐熱量說明—熱量約656大卡，蛋白質約39.7公克，脂肪約9.55公克，碳水化合物約144.6公克。

