



《蛋炒糙米飯》

材 料

糙米飯2碗、蛋1粒、蔥1根、熟鮭魚肉100公克、火腿1片、
熟豌豆仁2湯匙

調味料

鹽1/4茶匙、味精、胡椒粉及醬油各少許、油1茶匙

做 法

1. 蛋去殼，加1/4茶匙水打散備用。蔥切成蔥花、鮭魚肉用筷子及湯匙扒散、火腿切1公分平方。
2. 起油鍋，炒蛋，蛋全凝固後加糙米飯同炒片刻，再加蔥花及鮭魚肉拌炒均勻並調味，最後加火腿及豌豆仁拌勻即可熄火盛起。