



材 料

白飯、胚芽米飯、糙米飯、壽司飯、紅麴飯等任選個人喜歡的米飯
1½碗、去皮山藥（或馬鈴薯）100公克

調味料

香鬆（或肉鬆、芝麻、菜鬆、櫻花蝦、花生粉…等）、鹽少許

做 法

1. 將山藥（或馬鈴薯）切片、蒸熟，趁熱加鹽以飯匙壓成泥狀，加飯拌勻。
2. 香鬆倒於容器內。
3. 將拌勻的飯做成8個圓球，放入容器內滾3圈即可沾滿香鬆（或肉鬆、芝麻、菜鬆、櫻花蝦…等）。

《迷你飯糰》