



焗烤豬肉飯

材料 Ingredient

白米飯1碗、豬絞肉100公克、洋蔥1/4粒、黑胡椒醬6湯匙、四色蔬菜50公克、乳酪絲50公克、鋁箔杯6個

做法 Recipe

1. 洋蔥切丁，炒香，加絞肉同炒數下，倒入黑胡椒醬及四色蔬菜拌勻。
2. 將飯放入鋁箔杯內，飯上放1料，撒些乳酪絲，放入烤箱中烤至金黃色即可，趁熱吃。



茄汁飯蛋糕

材料 Ingredient

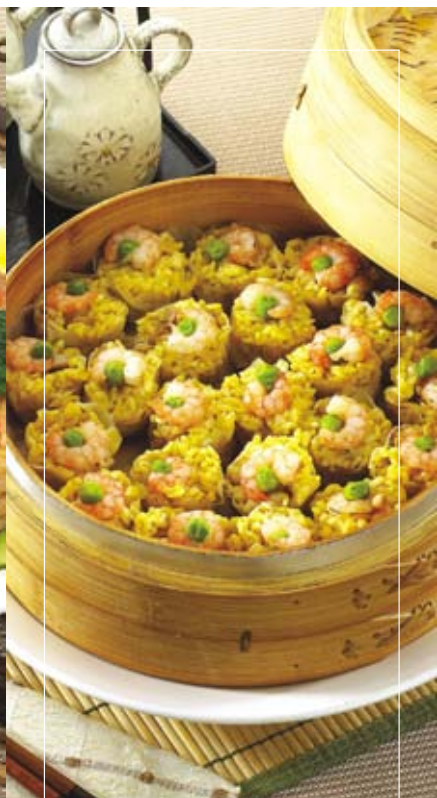
白米飯5碗、豬絞肉150公克、洋蔥半粒、熟綠花菜、切片小黃瓜、小番茄、鳳梨片、熟毛豆仁、蛋1粒

調味料 Seasoning

油、番茄醬、鹽、味精

做法 Recipe

1. 洋蔥切丁，蛋打散。
2. 起油鍋，炒蛋，再將洋蔥放入炒香，加絞肉同炒，淋下番茄醬炒勻後加白米飯同炒並調味，熄火加熟毛豆仁配色。
3. 炒好的茄汁飯放入容器內壓緊，倒扣後成蛋糕狀，用熟綠花菜、切片小黃瓜、小番茄、鳳梨片裝飾。



咖哩飯燒賣

材料 Ingredient

白米飯1 1/2碗、雞腿肉75公克、洋蔥1/4粒、小張餛飩皮20張、蝦仁100公克、熟青豆仁20顆

調味料 Seasoning

油、咖哩粉、鹽、味精、糖

做法 Recipe

1. 雞肉切小丁，洋蔥切細丁，餛飩皮將四角修圓。
2. 起油鍋將洋蔥炒香後加雞肉及咖哩粉同炒，待香味四溢時將飯倒入炒勻並調味，盛起，冷卻備用。
3. 將咖哩飯放於餛飩皮上，包成燒賣狀，中間放1隻蝦仁，置於滾水蒸鍋內蒸2分鐘，取出後以青豆仁點綴即成。