



五穀

油飯

材料

五穀米600公克、糯米600公克、香菇5朵、肉絲150公克、魷魚半隻、山藥300公克、油蔥酥70公克、生鹹蛋黃1又1/4粒、粽葉20葉、粽繩10條

調味料

醬油、味精、胡椒粉、五香粉各少許

做法

1. 五穀米與糯米浸泡3小時，但必須放冰箱。
2. 將（1）材料滴乾水分，放入蒸籠蒸約1小時備用。
3. 香菇泡軟切絲，魷魚切小段泡軟，山藥洗淨切丁蒸熟備用。
4. 起油鍋，爆香菇，加魷魚、肉絲同炒並調味，炒熟後加油蔥酥拌勻，再加入山藥及蒸熟的五穀米、糯米拌勻即可起鍋食用。
5. 如要包成長條狀，取1片燙過洗淨之粽葉，包入60公克之五穀油飯，上面加上1/8粒鹹蛋黃，用棕繩綁成長條狀，可冷凍。
6. 食用前蒸熟即可。



提供單位：仁武鄉農會
電話：(07)3713190
食譜製作：張麗群
地方主要農特產：綠豆、蕃茄
家政班員之拿手餐點：五穀粽、香菇肉粽