



提供單位：內埔地區農會 製作人：鍾貴梅、黃顯珠、許煥廣

鳳梨炒飯



材 料：熟白米飯600公克、小蝦仁75公克、三色豆仁75公克、叉燒肉75公克、肉鬆40公克、蛋3粒、鳳梨1粒

調味料：鹽、味精少許、油2湯匙

- 做 法：**
1. 取鳳梨將裡面的果肉拿出，備用。
 2. 鳳梨肉切丁與材料放入滾水中川燙。
 3. 起油鍋將蛋打入炒熟，加飯和鳳梨肉、蔥、叉燒肉同炒，調味，起鍋後，再將肉鬆撒至飯上即可。

杏仁香蕉蝦捲



材 料：熟香蕉1條、小蝦仁40公克、杏仁片40公克、玻璃紙10張、低筋麵粉40公克、脆酥粉40公克、蛋1粒

調味料：沙拉醬1條、炸油5杯

- 做 法：**
1. 香蕉去皮，切一寸長備用。
 2. 小蝦仁入滾水中川燙至熟，麵粉、脆酥粉加蛋調成麵糊。
 3. 取玻璃紙將香蕉、蝦仁、沙拉一起包入捲起，沾麵糊，再沾杏仁片。
 4. 炸油用中火燒至五分熱，將蝦捲放入油中炸至熟透。