



毛豆玉米粽



材 料：糯米600公克、香菇30公克、絞肉150公克、毛豆仁100公克、甜玉米100公克、紅蘿蔔40公克、蔥油酥1½湯匙、香菇水1杯、玉米葉（大）40葉、粽繩1串

調味料：鹽1茶匙、味精少許、醬油¾湯匙、胡椒粉少許、糖½茶匙、油1½茶匙

做 法：1. 玉米葉洗淨，燙軟，冷卻備用。

2. 糯米洗淨，瀝乾備用。

3. 香菇泡軟，切細丁，紅蘿蔔亦切細丁備用。

4. 毛豆仁煮熟備用。

5. 起油鍋，爆香菇，待香味四溢時加絞肉同炒片刻，加醬油及糖再炒數下，倒入糯米拌炒，加鹽、味精、胡椒粉及香菇水炒勻，見汁將乾即熄火，加蔥油酥、甜玉米、毛豆仁及紅蘿蔔拌勻，冷卻後以玉米葉包成粽子，放入滾水中煮30分鐘即熟。



註：毛豆亦可代替綠色蔬菜用於壽司製作。

