



高纖南瓜飯

材料 去籽帶皮南瓜果肉150公克、香菇2朵、玉米筍3根、鴻喜菇75公克、珊瑚菇75公克、糙米300公克（電鍋量米杯2杯）、白米150公克（電鍋量米杯1杯）

做法

1. 南瓜切丁，香菇泡軟切小丁（香菇水留用），玉米筍切1公分環狀，鴻喜菇一根根拉開，珊瑚菇拉粗絲。
2. 電鍋內鍋放糙米加白米，洗淨，加3.6杯（電鍋量米杯）水（含香菇水）泡20分鐘後加南瓜以外之所有材料拌勻，再將南瓜置於最上層，電鍋外鍋放半杯（電鍋量米杯）水，煮飯，開關跳起後再燜約25分鐘至半小時口感較佳。