

焗烤南瓜飯(麵)

材料 高纖南瓜飯（或南瓜炒麵）1碗、櫻花蝦炒南瓜100公克、起士絲40公克、高湯3/4杯

調味料 太白粉1 1/3茶匙

- 做法**
- 1.將櫻花蝦炒南瓜加高湯同煮，湯汁滾即以太白粉水勾芡。
 - 2.將南瓜飯（或南瓜炒麵）加熱後置於焗烤盤內，將1.料淋於飯上面，再撒起士絲，放入預熱的烤箱烤至表面起士呈金黃色即可。
 - 3.趁熱吃，加黑胡椒粉味道更佳。

