



# 食在小學堂~紫蘇篇(三)

## 紫蘇福菜多穀飯糰



### 食材準備 (4人份)

主要食材：綜合多穀米 2杯、福菜 20g  
青紫蘇葉 4片

配料：魷仔魚20g、玉米粒1大匙、堅果 4粒  
紫蘇梅醬 1茶匙、芝麻粒 少許  
鹽巴 少許、香油 少許

掃描觀看  
示範影片



### 製作步驟

多穀米洗淨備用

福菜泡水洗淨鹽分後切細

將多穀米、福菜及魷仔魚  
放入電鍋一起煮

飯熟加入玉米、芝麻、  
紫蘇醬、鹽巴及香油  
米飯攪拌均勻後放涼



取半碗飯裝入飯糰模型，  
放入一粒堅果 壓出飯糰

飯糰包一片青紫蘇葉

完成囉!

