

日記

臺東地區農會提供

材料 / 數量 以單人份・公制單位計算

小米	8公克
黑樹豆	12公克
白樹豆	12公克
赤道櫻草	50公克
吐司	4片
臺灣藜	8公克

調味料

醬油膏	1茶匙
味醂	1茶匙
冰糖	1茶匙
醬油	3茶匙
鹽巴	少許

製作方法

- 1.先浸泡樹豆4-5小時。
- 2.再將樹豆蒸熟30分鐘。
- 3.樹豆加油炒5分鐘後加入小米及臺灣藜。
- 4.加水及調味料(醬油膏、味醂、冰糖、醬油、鹽巴)拌炒1小時。
- 5.直至水分收乾。
- 6.川燙赤道櫻草並加入少許鹽。
- 7.將豆類及菜放置吐司上利用模具壓出形狀。

