

魯路米飯糰-臺灣藜雞肉飯糰小米菜脯飯糰

池上鄉農會 田媽媽池農養生美食餐坊提供

材料 / 數量 以單人份，公制單位計算

臺灣藜雞肉飯糰

香米 (高雄147)	50公克
紅藜	20公克
雞胸肉	30公克
洋蔥	10公克
蔥花	適量
無鹽奶油	適量

小米菜脯飯糰

香米 (高雄147)	50公克
小米	40公克
香菇	3公克
蘿蔔乾	16公克
乾蝦仁	4公克

製作方法

紅藜雞肉飯糰

1. 高雄147香米與臺灣藜洗淨煮好備用。
2. 雞胸肉洋蔥切丁蔥花備用。
3. 熱鍋加入無鹽奶油爆香洋蔥，加入雞肉丁炒熟，續加入蔥花調味拌勻即可。
4. 將炒好之雞丁拌入紅藜飯，拌勻入模即可。

小米菜脯飯糰

1. 高雄147香米與小米洗淨煮好備用。
2. 蘿蔔乾切細末，香菇切小丁，乾蝦米洗淨備用。
3. 起油鍋爆香香菇，續加乾蝦仁蘿蔔乾炒香拌勻調味即可。
4. 將餡料與小米飯拌勻入模即可。

