懷孕
文章

日式親子丼飯

十一月 6, 2020

孕期有營食譜

材料:

- 材料4人分量
- 雞肉 300g
- 洋蔥 半個
- 雞蛋 4隻
- 味醂 適量
- 豉油 適量
- 自選時蔬 適量

步驟:

1. 把材料洗淨備用。
2. 將雞肉切片。
3. 將洋蔥及自選時蔬切絲。
4. 先將洋蔥及時蔬絲下鍋炒。
5. 待蔬菜出水後加入雞肉快炒。
6. 將調好的汁倒進鍋中，再蓋上鍋蓋，轉至中火焗煮。
7. 在鍋內均勻地淋上蛋液，後再蓋上鍋蓋，轉細火焗煮至以材料熟透後完成。

立即分享