## 紫菜包飯

懷孕

文章

11月6,2020

孕期有營食譜

## 材料:

- 白飯500克
- 雞蛋2隻
- 菠菜20克
- 豬肉50克
- 紅蘿蔔100克
- 青瓜100克
- 醃漬黃蘿蔔10克
- 蟹柳4條
- 紫菜4片
- 芝麻油2茶匙
- 鹽1茶匙

## 步驟:

- 1. 白飯加入芝麻油及鹽拌勻後,蓋上保鮮紙避免乾透。
- 2. 雞蛋打散,於鍋中煎成蛋餅後切條。
- 3. 紅蘿蔔切成幼絲, 跟菠菜先後放鍋灼熟, 瀝乾備用。
- 4. 以適量的鹽及胡椒為豬肉調味,後放於鍋中煎至熟透。
- 5. 將豬肉、醃漬黃蘿蔔及青瓜切成條狀, 蟹柳切半備用。
- 6. 紫菜鋪在壽司竹簾上。
- 7. 白飯與食材各分成四等份,把其中一份白飯從紫菜末端開始鋪平,預留空位收口。
- 8. 食材在白飯上排好後把壽司竹簾捲起,接口處沾水黏壓固定。
- 9. 重複以上步驟多做3條飯卷, 再將每條均切成小件。