懷孕
文章

紫菜包飯

十一月 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。

立即分享