

什錦燒飯糰



需準備材料

米	紅蘿蔔
芋頭	豌豆莢
洋蔥	白芝麻
油	鹽
白胡椒粉	醬筍

▲ 餡料和表面塗的醬料可依個人喜好調整



作法

1. 將米洗淨瀝乾，然後用米與水 1：1 的比例入電鍋熟，電鍋跳起再悶 10 分鐘。
(飯和水的比例、米的品種使用，可依個人喜好自行調整)
2. 將芋頭和紅蘿蔔削皮後刨或切成絲再切碎，洋蔥、豌豆莢切碎備用。
3. 起油鍋，中火炒香洋蔥，加入紅蘿蔔、芋頭、豌豆碎和一些鹽及白胡椒粉炒熟，盛盤備用。
4. 煮好的飯拌鬆後，趁熱拌入白芝麻、鹽和白胡椒粉靜置放涼。
5. 將飯填滿模型壓成三角飯糰。
6. 將醬筍壓成泥後加一些油調成醬料，均勻塗在飯糰其中一面，用噴槍炙燒上色有香氣，再翻面依序操作即可。

