

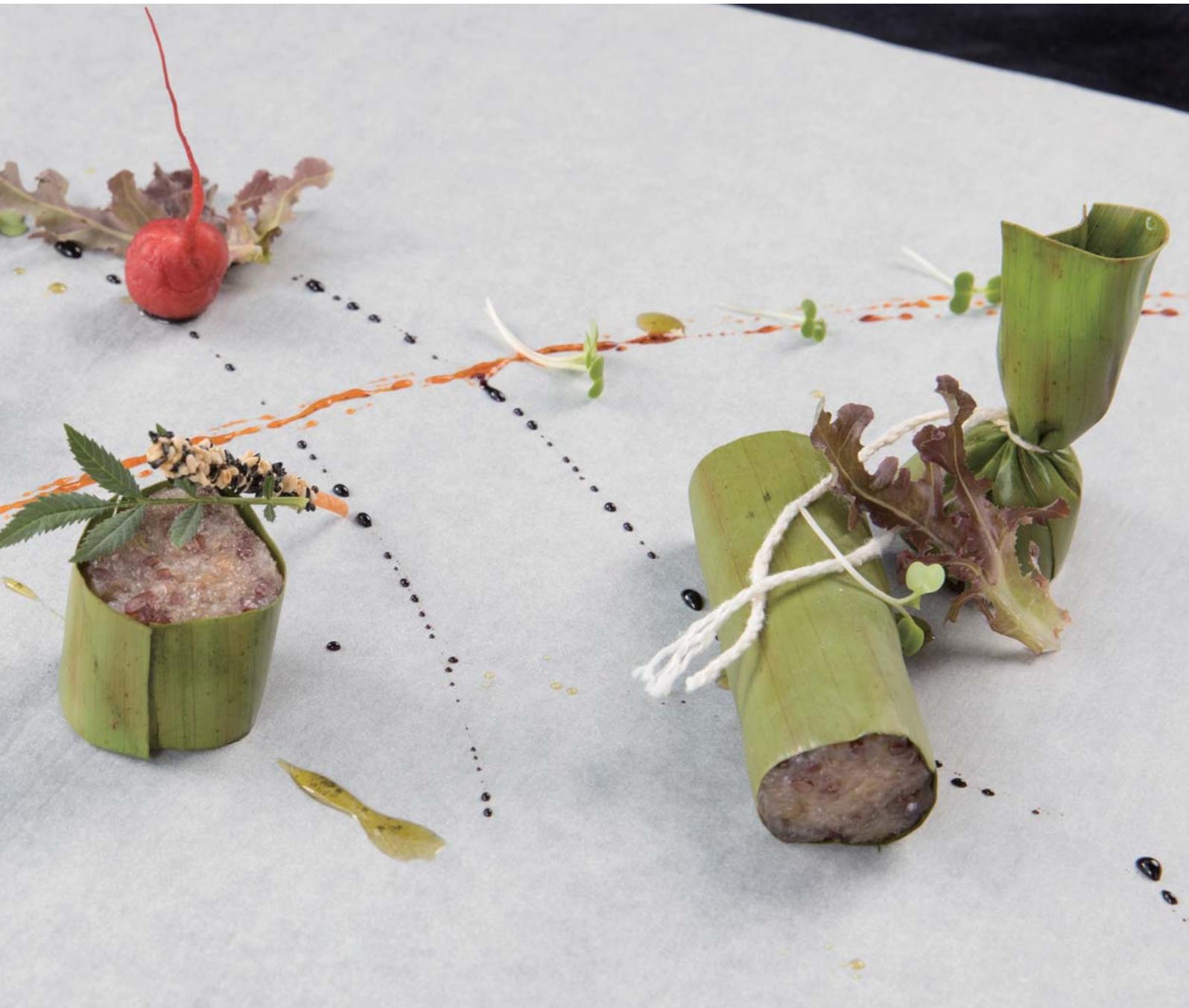


食材

紅米	50 克
長糯米	50 克
香蕉	2 根
冰糖	適量
香蕉葉	1 葉
櫻桃蘿蔔	1 顆

作法

- » 紅米、長糯米洗淨蒸熟，備用。
- » 香蕉去皮，果肉捏小塊拌入蒸好的飯中加糖，備用。
- » 香蕉葉切割適當大小，川燙後，入冰水，取出擦乾抹一層油，備用。
- » 手抹一點油（防黏手）拿適量紅米香蕉飯，放到香蕉葉上，捲成長條形。
- » 用綿線綁頭尾固定，再用保鮮膜定型，入蒸籠蒸 10 分鐘滅菌。
- » 刀子抹油切圓柱型，擺盤即可。



紅米香蕉飯

具台灣島嶼特色及原住民風味的料理。

香蕉飯是常見於台灣太魯閣族，抑是許多盛產香蕉的南島地區常見的家常菜。將當季新鮮、甜度高的香蕉揉進米飯當中，使得每一口都帶有濃濃的香蕉香氣。料理中加入花蓮當地現產、營養價值高的紅米及富含纖維的蓮藕，少量且均勻的分佈在柔軟且帶有綿密香蕉果肉的米飯中，讓整個品嘗的過程不僅富含風味更增添口感。料理中，若再加入適量的紅藜粉一起蒸煮，可使香蕉飯的外型則略帶淡淡的粉紅色，相當討喜。

