

地方農特產品創意料理

黃金飯



材 料：米飯400公克、南瓜200公克、香菇100公克、青豆仁100公克、蓮子100公克

調味料：鹽1小匙、蒜3片、蝦仁5隻

作 法：1. 南瓜做成南瓜盅，蒸20分鐘後放涼。
2. 挖出南瓜切丁備用。
3. 調味料爆香後，放入南瓜丁、米、香菇、青豆仁及蓮子煮熟。
4. 將煮熟的材料加入南瓜盅內，再蒸10分鐘即可。

花蓮縣富里鄉竹田家政班