

# 珍饈美食 花蓮原鄉味飯盒系列～五行飯盒 林妙娟



吉安鄉生產的韭菜有名又好吃，尤其二月韭搭配不同食材，可調理出營養保健的菜餚。此飯盒由五種色彩組成，故名五行飯盒。

其材料為：1.良質米飯2碗（摻少許黑糯米一起煮）。2.主菜：韭菜草蝦卷1個。3.配菜：淮山杏仁丸2個、燙韭菜2兩、玉米蒸蛋1個、蜜黑豆1湯匙。

主菜做法：1.韭菜切碎拌入魚醬、草蝦仁、香菇丁、絞肉及胡椒粉、鹽。2.半圓形豆皮切半，包入上述拌勻之韭菜餡。3.入油鍋以小火炸至金黃色即可。

指導者：吳春英 製作者：康阿梅