

熱 量	粗蛋白	粗脂肪	碳水化合物	鈉
1,104 (kcal)	33 (g)	51 (g)	128 (g)	537 (mg)

仙讚筍棒

6人份



材 料

米150g、即溶仙草粉2小包、
絞肉113g、綠竹筍200g、
乾香菇20g、蒜頭20g

調 味 料

油15cc、鹽1/2茶匙、胡椒粉1/2茶匙

小叮嚀

- ★竹筍洗淨再去殼，加入第2-3次的洗米水一起煮可增加筍的甜味。
- ★仙草飯顏色較暗，但拌入筍丁等食材口感及香氣皆提昇，且外型可隨意變化，親子一起來，讓家人能攝取不同的營養。

作 法

1. 米洗淨，加入仙草粉泡30分鐘，放入電鍋煮熟。
2. 竹筍洗淨再去殼，加入第2-3次的洗米水一起煮或蒸熟，先切6個長條，剩餘切碎備用。
3. 香菇洗淨略泡水，擠去水分切碎、蒜頭去膜拍碎。
4. 炒鍋放油用小火爆香蒜頭、香菇再加入絞肉炒至7分熟，加入切碎筍丁炒到全熟，加鹽、胡椒粉調味拌勻。
5. 將仙草飯放入作法4鍋內拌勻，起鍋前再調一次味道。
6. 取調味好的仙草飯加上竹筍棒做成雞腿造型，排盤上桌。