

熱 量	粗蛋白	粗脂肪	碳水化合物	鈉
1,053 (kcal)	32 (g)	19 (g)	191 (g)	175 (mg)

養生飯糰

6人份



材 料

十穀米240g、火腿片2g、
起司片4g、小黃瓜240g

調 味 料

黃芥末醬1匙

作 法

1. 米洗淨浸泡6小時，放入電鍋煮熟放涼備用。
2. 小黃瓜分成兩份，一份刨成長條薄片，另一份切成菱形薄片。
3. 火腿和起司切成需要大小的薄片。
4. 將煮好之十穀飯捏出適當大小，加上火腿片、菱形小黃瓜片、起司片，放入烤箱約70℃烤1分鐘，再用長條小黃瓜片包裹，上面放上少許黃芥末即可。