

熱 量
368
(kcal)

粗蛋白
16
(g)

粗脂肪
23
(g)

碳水化合物
24
(g)

鈉
1,333
(mg)

豐收的喜悅

6人份



材 料

白米飯250g、起司粉15g、鹹蛋75g、
起司片6g、蔥末15g、黑芝麻3g、
芹菜丁10g、紫洋蔥100g

調 味 料

香油10cc

小叮嚀

家中沒有瓦斯噴槍時可改以小烤箱烤約5分鐘，
但記得飯體部份要噴一點冷開水，以免烤好後
飯太乾硬影響口感。

作 法

1. 紫洋蔥縱切剖半，剝開各層，滾水汆燙10秒鐘後，
泡冰開水5分鐘，取6片小碗狀洋蔥備用。
2. 將鹹蛋蛋白切細丁，蛋黃壓碎，和起司粉一起拌勻
備用。
3. 芹菜丁、蔥末，以香油爆香，依序將白米飯及作法
2之食材加入並拌炒均勻，用手壓捏成糰放入作法1
紫洋蔥小碗上。
4. 將起司片剪成每邊1.5 cm的正方形，放在飯糰上，
以瓦斯噴槍噴燒5秒鐘，再撒幾粒黑芝麻即成。