



快樂出航

季軍

活力健康農場

材 料

南瓜300g、新香米4杯、五花肉150g、蝦米2湯匙、香菇絲20g、紅蔥酥10g、月桃葉2片、水4杯

調 味 料

鹽1/2匙、胡椒粉1/2匙、橄欖油2匙、醬油3匙

做 法

1. 米泡水30分鐘後，洗淨瀝乾。
2. 南瓜去皮切丁，蝦米用溫水泡5分鐘、瀝乾，香菇絲泡軟。
3. 熱2匙油，依序放入香菇絲、紅蔥酥、蝦米、五花肉片炒香。
4. 放入米，加鹽、醬油胡椒調味炒勻。
5. 電鍋的內鍋先鋪月桃葉2片，再依序放入做法4材料，南瓜及水4杯開始煮飯。
6. 電鍋跳起，再繼續燜30分鐘。
7. 取適量南瓜飯盛入月桃船容器。