

## 9.29 大廚師 - 薏仁紅蘿蔔佐棒棒腿

### 材料：

薏仁 2 杯

紅蘿蔔 2 根

雞腿 5 支

### 醬料：

鹽少許

### 做法：

1. 薏仁需以溫水浸泡 2~3 小時，讓它充份吸收水份後再放入電鍋煮熟備用。
2. 紅蘿蔔去皮切小塊備用
3. 滾水煮開放入雞腿/紅蘿蔔/煮熟的薏仁燉煮(水量依個人口味調整:可煮成湯或粥)
4. 以中小火燉煮至食材熟透(記得隨時攪拌)
5. 加入少許鹽巴調味即可