

大廚師:廖媽媽

日期:May 15. 2010

## 南瓜拌飯

材料：

- 1.半個南瓜（去不去皮隨意）
- 2.米 3 杯
- 3.香菇 3 朵
- 4.木耳 2 朵
- 5.雞腿一隻

調味料：

鹽 1 大匙(鹹淡自己加)、烹大師 1 小匙、胡椒粉少許、麻油少許

做法：

- 1)半個南瓜切塊，香菇、木耳切絲
- 2) 雞腿川燙後，去骨切絲
- 3)將做法（ 1 ）、（ 2 ）以及調味料全部拌入電鍋，水多 1/2 杯即可
- 4)就像煮飯一樣，放入電子鍋，按下開關，自動煮

貼心小建議;

南瓜不去皮口感比較 Q,南瓜皮很硬不好切,用熱水悶一下會變的很好切