

四色蔬菜糙米飯

- ◆ 準備時間：20 分鐘
- ◆ 烹飪時間：20 分鐘
- ◆ 份量：兩人份
- ◆ 食用建議：當作點心或簡餐

食材：

紅蘿蔔 40 克，切小丁
玉米粒 40 克
四季豆 40 克，切小丁
紅甜椒 40 克，切小丁
糙米飯 150 克

醬汁：

芝麻油 20 毫升
醬油 30 毫升
印尼 ABC 甜醬油 60 毫升
白胡椒粉 少許

裝飾食材：

印尼豆干 20 克，切成細絲並炸至酥脆

做法：

- 將上述蔬菜倒入加有一湯匙油的滾水中川燙約 40 秒左右，撈出瀝乾待用。
- 把醬汁的全部材料倒入鍋中，以中大火燒至出現茲茲聲，關火。
- 將糙米飯和蔬菜放入容器中，倒入醬汁，拌勻。
- 盛起裝盤，再放上酥脆印尼豆干絲，即可食用。