

簡便野餐美味推介

三文魚粟米飯糰

秋天正是郊遊的好日子，無論學校旅行、一家人野餐或是一班朋友遠足，大家準備食物在郊遊期間坐在一起分享，絕對是開心的事情。今次教大家做的三文魚粟米飯糰，就是郊遊食品的好選擇，除了容易做，進食亦很方便。



材料：
珍珠米白飯……………一碗
三文魚……………一塊
粟米……………半碗
調味紫菜飯素……………2-3匙
沙律醬……………3匙

1

在白飯差不多煮熟時放入飯素，焗5-10分鐘



2

把三文魚煎熟後去骨壓碎



3

把粟米炒熟



4

把混合好飯素的白飯、三文魚碎和粟米混合在一起



5

加入沙律醬讓飯更加黏身，再拌勻



6

最後用模具做成飯糰後即成



放進餐盒帶到郊外吧！



貼士：

可加入沙律醬讓飯更加黏身，亦可加入芝士，注意芝士在白飯仍熱時加入，會比較容易融化。



作者
Mei So

愛生活、愛下廚、喜歡烹飪和分享家庭美食，享受當中的小確幸！

