懷孕
文章

三文魚蘑菇粒蛋包飯

十一月 9, 2020

孕期有營食譜

材料：

- 4人分量
- 白飯500克
- 三文魚230克
- 洋蔥半個
- 蒜蓉1茶匙
- 蘑菇5粒
- 番茄400克
- 茄汁2湯匙
- 急凍青豆75克
- 雞蛋6隻
- 鮮忌廉6茶匙
- 鹽少許
- 芥花籽1湯匙

步驟：

1. 三文魚洗淨後切丁。
2. 番茄蒸熟後去皮切丁。
3. 蘑菇切片，青豆稍稍用沸水浸泡，瀝乾水分備用。
4. 洋蔥切丁後，用芥花籽油在平底鍋煮至軟身，再加入三文魚略炒。
5. 加入蘑菇炒勻，倒進番茄及茄汁，煮至醬汁收乾至濃稠。
6. 加入青豆，稍煮片刻便倒進白飯，炒勻後起鍋備用。
7. 雞蛋打散拌入鮮忌廉，加少許鹽調味。把蛋漿與炒飯分為4等份。
8. 以中火燒熱平底鍋，倒進一份蛋漿，順勢轉動鍋子使蛋漿平鋪整個鍋底。
9. 蛋漿煮至9成熟，離火。把一份炒飯放在蛋皮中央，另將蛋皮兩端翻起蓋到飯上。
10. 可隨意在蛋包飯加上茄汁調味。

立即分享