

金粟萬聖-栗子南瓜飯



1. 食材：(6 人份)

- (1) 五穀米/十二穀米 320 克
(約 2 米杯)
- (2) 白開水 380 克
- (3) 栗子南瓜 1 顆
(也可採用其他南瓜盛裝)
- (4) 蝦仁 300 克
- (5) 雞里肌/雞胸肉 200 克
- (6) 芋頭 250 克 (約半顆)
- (7) 紅蘿蔔 200 克 (約半條)
- (8) 洋蔥丁 200 克
- (9) 植物油、鹽巴適量

營養分析：

熱量	604 大卡
蛋白質	28 公克
脂肪	9 公克
碳水化合物	100 公克

食物類別	份數
乳品類	0 份
蔬菜類	0.7 份
全穀雜糧類	6.4 份
豆魚蛋肉類	2.1 份
油脂類	0.5 份
水果類	0 份

作法：

1. 五穀米洗淨後，泡水約1小時後，電鍋外鍋放入2杯水煮熟。
2. 起一鍋熱水加鹽巴，將蝦仁、芋頭、紅蘿蔔、雞肉，全部切丁後川燙備用。
3. 鍋中加入油和洋蔥丁爆香後，快炒出香味即關火。
4. 將南瓜籽挖除洗淨。(連同外皮也要清洗乾淨)
5. 把飯跟所有食材拌勻後，放入南瓜盅裡。填充緊實後，蓋好上層南瓜蓋。
6. 並放入電鍋，以外鍋3杯水蒸，最後悶15-20分鐘即完成。
7. 可另外備裝飾用蔬菜 (如：蓮子、青花菜)，使南瓜飯更豐富完美。

