

十全十美



亞軍 台灣米 創意飯糰擂台賽

隊名：蘆農田媽媽烘焙坊

選手：宋蕙櫻、許秋滿

單位：蘆竹鄉農會田媽媽

材料

份量

- | | |
|--------------|------|
| 1. 十穀米 | 2杯 |
| 水 | 3杯 |
| 2. 小黃瓜 | 半條 |
| 泡菜 | 150g |
| 枸杞 | 少許 |

作法

1. 十穀米洗淨，加水浸泡2小時，以電鍋煮熟放涼備用。
2. 小黃瓜切薄片，川燙備用。
3. 泡菜切碎、枸杞泡軟備用。
4. 取適量十穀米飯，包入泡菜，以小黃瓜片包裹，並以枸杞裝飾即可。



【產品特色】

蘆竹鄉農會推廣之十穀米營養價值豐富，搭配脆辣泡菜，口味清爽；容易入口的造型，讓食用者感受到料理者的用心。