

## 五穀米蔬菜厚煎蛋

材料：

150g五穀米飯  
兩個蛋  
1大片高麗菜切粗絲  
兩大匙蔥花



**步驟一：**  
將所有材料一起攪拌均勻，以少許鹽和胡椒調味



**步驟二**  
平底不沾鍋中熱一小匙油，將1. 放入，以中火煎約五分鐘，金黃後翻面煎約三分鐘至中間凝固，都呈現金黃即可



**步驟三**  
將厚煎蛋切塊，即可食用