

## 沙茶醬炒飯佐生菜

份量：3~4人份

### 材料：

熟五穀飯.....2碗  
洋蔥丁.....100g  
火腿丁.....80g  
玉米粒.....100g  
雞蛋.....2顆  
高苣(西生菜).....1/2顆

### 調味料：

沙茶醬.....1大匙  
鹽.....適量  
胡椒粉.....適量



### 步驟一：

將高苣洗淨再修剪成圓形片，放入冰開水中冰鎮以保持脆度；再將修剪剩下來的苣葉切小塊，備用；雞蛋加入少許鹽，攪打均勻後，放入熱油鍋中炒至7分熟，盛起備用



### 步驟二

續用同一鍋子，加入適量的油燒熱後，將洋蔥丁、火腿丁炒香，再放入炒蛋、玉米粒、五穀飯拌炒至米飯乾鬆後，再加入調味料調整鹹度



### 步驟三

起鍋前，再加入切小塊的高苣葉拌炒均勻，即可盛盤。食用時再以修成圓形的高苣葉盛裝，即可

### 小米桶的貼心建議

◎炒飯的配料可以自由變化，比如：蝦仁、熟雞肉絲、培根、鳳梨、三色蔬菜丁

◎炒飯的調味料也可以變化不同的風味，比如：XO醬、咖哩粉、醬油