



## 北菇五穀米滑雞粥

材料：

1.5杯五穀米  
五朵香菇泡開後切片  
蝦米一把洗淨泡軟  
乾干貝數顆泡軟

雞腿與醃料：

兩隻去骨雞腿塊  
磨碎薑泥、蒜泥  
一大匙蠔油  
一小匙砂糖、胡椒  
一大匙太白粉，一大匙酒



步驟一：

五穀米洗淨，放進4-5杯熱水，稍微浸泡一下，將乾料連同浸泡的湯汁一起放入電鍋，電鍋外放一杯水，壓下開關煮



步驟二

電鍋開關跳起煮好後，用大湯匙多攪幾下，（能加速讓澱粉質溶在水中而變濃稠）再繼續悶，飯將水份吸收，就會愈來愈軟爛。（軟硬請自己拿捏）鍋裡放少許鹽、一小匙糖、胡椒調味



步驟三

煮飯期間可以準備雞腿塊。將雞腿與醃料整個用手抓勻醃著一小時。當粥煮好，將雞塊整個放入粥裡撥散，外鍋加1/4杯水，再按下開關，悶煮十分鐘就好了。起鍋前再嚐一下鹹淡，放入碗裡，灑些蔥花、胡椒、香油，就可以開動囉

小熊與廚房的美味關係小叮嚀

◎雞塊不可久煮，請用[悶熟]的，不可滾，煮太久，雞老了就不滑也不嫩了