

Happy Family



材料:	份量:
珍珠米	2杯
蒲燒鰻魚	1/4條
有機小青瓜	1條
即食蟹柳	2條
蟹籽	20g
日本黃蘿蔔	少許
有機西蘭花	1/4個
車厘茄	8-10粒
粟米粒	少許
雞蛋	1隻
沙律醬	少許
即食紫菜	一大片

烹調步驟：

1. 用珍珠米煲飯，放涼，加入壽司醋待用。
2. 蒲燒鰻魚加熱，切粒待用。
3. 青瓜、蟹籽、黃蘿蔔切粒待用。
4. 西蘭花、粟米、雞蛋焗熟，切粒待用。
5. 把珍珠飯鋪平放在保鮮紙上，再放入鰻魚粒、青瓜粒、黃蘿蔔粒、蟹柳粒及蟹籽，用手握成圓形飯糰狀，把紫菜剪出個人髮形及表情，鋪在飯糰上即成。
6. 把雞蛋粒及粟米粒拌沙律醬放在旁邊。
7. 最後加上西蘭花及車厘茄伴碟即成。

設計意念：

因小兒愛吃壽司，所以想到利用飯糰設計出一個快樂家庭，有父母及孩子，各人笑容滿面，幸福美滿，而且可愛造型能令幼兒食指大動。

食物營養：

此飯糰營養價值高，它含豐富的蛋白質、碳水化合物、纖維素及維他命C，雞蛋粟米沙律除蛋白質外，其纖維質極高，容易消化。

健康元素：

無油、無糖、無鹽，而且除主菜外，還加上蔬菜及水果，絕對是健康之選。

節能價值：

無火煮食，利用電飯煲烹調，方便快捷，符合「健康環保煮食文化」及「節約減碳生活」之原則。

