

樹豆芋頭炊飯

2-3人份 | 一鍋到底 | 營養滿分

【靈魂主角】



白米
1.5 杯



樹豆
40 克
(選青樹豆最好煮)



芋頭
150 克
(切小丁)

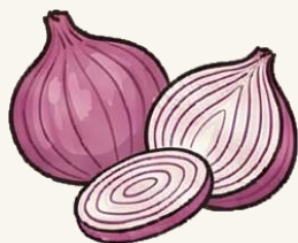


台灣紅藜
1 大匙
(營養加分！)

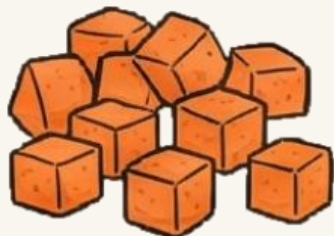
【增香配角】



乾香菇：3 朵
(泡軟切細丁)



紅蔥頭：3 瓣
(切片)



胡蘿蔔：50 克
(切小丁)

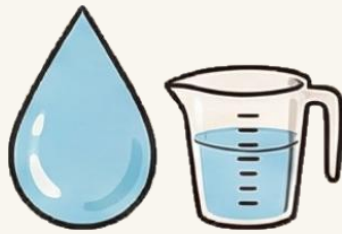
【黃金比例調味】



醬油 1 大匙
油 1 大匙

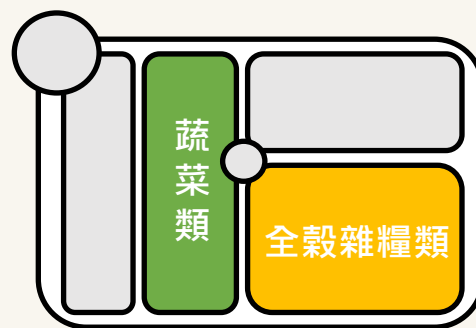


鹽/胡椒
少許



總水量：1.5 杯
(香菇水+清水)

只要四步驟 交給電鍋輕鬆搞定



1 簡單洗淨備用



白米、紅藜洗淨！
青樹豆洗好，可直接用。
(如果使用乾樹豆記得要先泡一晚喔！)

2 一鍋炒出香氣

熱鍋下油，先爆香紅蔥頭、香菇，再丟入芋頭、樹豆、胡蘿蔔，炒香就好，不用炒熟。



3 全部送入洞房(電鍋)

將洗好的米和紅藜放入內鍋，再倒入炒香料和調味料，加入 1.5 杯水稍微拌勻。



4 一鍵按下即刻享用

外鍋倒入 1 杯水，按下開關。



軟化關鍵：
跳起來一定要
多燜10分鐘
再開蓋！
飯才會透！



好吃又營養的秘密

怕麻煩？
選青樹豆就對了！

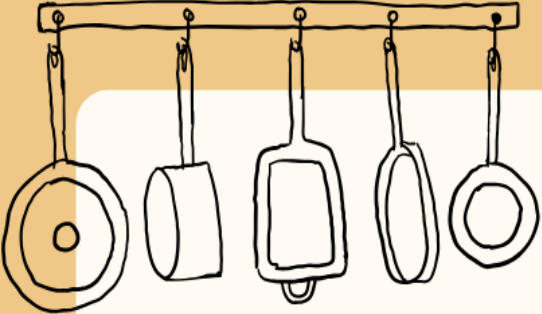
- ☒ 免浸泡：新鮮的青樹豆(未成熟綠色)洗淨就能煮。
- ☒ 更軟爛：比乾樹豆更容易煮軟，牙口不好的長輩小孩都愛吃！



加入紅藜營養大升級！

- ✦ 穀物紅寶石：膳食纖維超豐富，補鈣又健康。
- ✦ 超方便：不用另外煮！跟著白米一起下鍋就好，不知不覺把營養吃下肚。





樹豆芋頭炊飯

營養成分-1人份

- ✓ 熱量：347 大卡
- ✓ 碳水化合物：64.2 公克
- ✓ 蛋白質：9.2 公克
- ✓ 脂肪：6 公克

食物類別

- ✕ 全穀雜糧類：4.3 份
- ✕ 豆魚蛋肉類：0 份
- ✕ 蔬菜類：0.6 份
- ✕ 水果類：0 份
- ✕ 乳品類：0 份
- ✕ 油脂與
堅果種子類：1.2 份