



獨粒精神蛋炒飯 1人份

桂冠沙拉可取代糖、鹽、醋等調味料，炒飯時可少放油還能炒出粒粒分明的絕佳口感，讓煮婦們輕鬆上菜，一上桌就讓大人、小孩都吃光光。



桂冠沙拉100g、桂冠沙拉200g、桂冠沙拉500g



白飯1碗、雞蛋1顆、火腿丁2大匙、玉米粒2大匙、蔥花一大匙



黑胡椒少許、鹽少許

步驟說明



步驟 1

白飯先加入1大匙桂冠沙拉拌勻，雞蛋打成蛋汁備用。



步驟 2

中小火熱油鍋後，蛋汁下鍋炒至半熟，先起鍋備用，火腿丁下鍋先炒出香氣再倒入白飯稍做拌炒。



步驟 3

依序再加入玉米粒、半熟雞蛋、桂冠沙拉1大匙、鹽少許，拌炒均勻，炒至米飯粒粒分明，灑上少許黑胡椒粉、蔥花即可起鍋。

小撇步

蛋炒飯要如何炒的好吃呢?!只要炒飯時加入桂冠沙拉就能炒出粒粒分明又好吃的Q彈口感，還能少放油讓家人吃得更健康又美味！