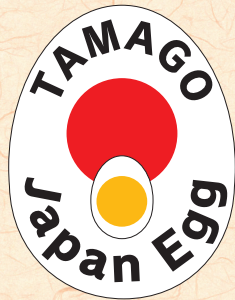


使用
新鮮雞蛋

和您的孩子共度歡樂時光

雞蛋拌飯！



Japan Egg Export Committee

日本雞蛋輸出部會 [事務局 一般社団法人日本養雞協會內]

<http://jlec-pr.jp/egg/>

雞蛋拌飯

材料：(4 人份)

雞蛋	6 顆
砂糖	1 又 1/3 大匙
鹽	1/2 小匙
青三葉芹	20g
白飯	800g
炒芝麻	2 小匙
鹽	2/5 小匙

做 法

- ①打蛋，加入砂糖、鹽後拌勻。
- ②將 1 倒入鍋內開小火，以筷子攪拌成鬆軟的炒蛋。
- ③將青三葉芹用開水燙一下，擠乾水份後切成 1 公分長度。
- ④將 (2)(3) 及炒芝麻、鹽加入熱飯中，大致攪拌一下即成。