

TM5

TM6

# 金枪鱼豆腐饭团



Difficulty  
easy



Preparation time  
10m



Total time  
10m



Serving size  
3 个

## 配料

1 根 黄瓜  
1 片 海苔片  
250 克 白米饭，温热的  
100 克 嫩豆腐  
100 克 罐装油浸金枪鱼，沥干油分  
½ 茶匙 盐  
20 克 无盐黄油

## 营养成分表

per 3 个

Calories

## 操作步骤

- 1 将整根黄瓜去皮，平放在在台面上，用刀将黄瓜对半横切，并用削皮器刨出3条长片。将海苔切成3片2厘米×8厘米的小片备用。
- 2 将白米饭、嫩豆腐、金枪鱼肉、盐和无盐黄油放入主锅，以**1分30秒/Varoma/速度0.5**拌炒。倒入碗内。在手上沾点水，将面团分成3份，每一份用手捏成三角形，用黄瓜片包裹三角形的三个边缘，再贴上海苔，即可享用。

## 实用物件

削皮器

3255 kJ / 778 kcal

Protein

30 g

Carbohydrates

86.2 g

Fat

39 g

---

# 取自于



## 一人食

16 Recipes, China

更多食谱请至 <https://meishanpin.taobao.com> 或  
<https://shop34061240.taobao.com/>

TM5

TM6

# 冬阴功菠萝炒饭



Difficulty  
easy



Preparation time  
15m



Total time  
25m



Serving size  
1 人份

## 配料

½ 个 新鲜菠萝  
1 茶匙 油  
50 克 虾仁  
20 克 新鲜豌豆仁  
20 克 胡萝卜，切丁  
20 克 新鲜玉米粒  
¼ 茶匙 盐  
½ 茶匙 糖  
20 克 冬阴功酱  
250 克 白米饭，熟的  
40 克 无盐烤腰果

## 操作步骤

- 1 将½个新鲜菠萝挖出果肉作为容器，将挖出的150克菠萝肉切丁备用。
- 2 将油和虾仁放入主锅，以**2分/Varoma/反转/速度0.5**拌炒。
- 3 加入豌豆仁、胡萝卜丁、玉米粒、盐、糖和冬阴功酱，以**3分/Varoma/反转/速度0.5**拌炒。
- 4 加入白米饭和菠萝肉丁，先用刮刀棒搅拌均匀，以**2分/Varoma/速度小勺**拌炒。开盖后加入烤腰果，用刮刀棒搅拌均匀，盛入挖空的菠萝容器内即可享用。

## 营养成分表

per 1 人份

Calories

3874 kJ / 926 kcal

Protein

24.3 g

Carbohydrates

135.8 g

Fat

29 g

---

## 取自于



### 一人食

16 Recipes, China

更多食谱请至 <https://meishanpin.taobao.com> 或  
<https://shop34061240.taobao.com/>