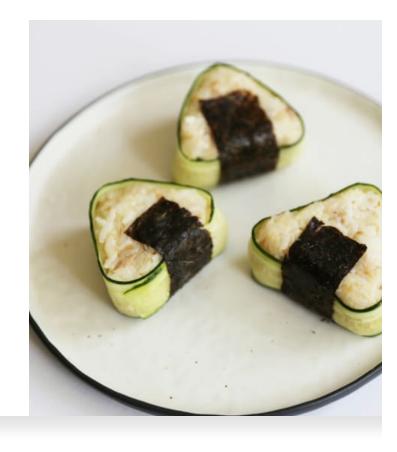
TM6

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

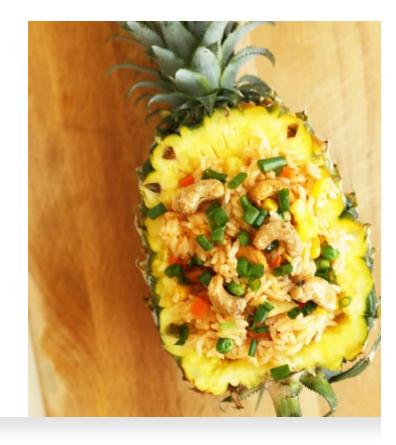
取自于



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

营养成分表

per 1 人份

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。

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/