# 菠萝炒饭

## 材料准备

主料：菠萝

辅料：橄榄油、黄油、红彩椒、洋葱、豌豆、虾、腰果

调料：酱油20g、咖喱粉5g、糖3g

## 制作步骤

①红彩椒、葱四分之一切丁，菠萝切半，保留完整菠萝头，菠萝肉切块取出备用

②起锅热油，打入鸡蛋打散，倒入洋葱、彩椒、豌豆、虾仁，加入一块黄油，再倒入三分之一菠萝，翻炒一下加入米饭，炒到颗粒分明后开小火，加入20g酱油、5g咖喱粉、3g糖，翻炒均匀后盛出装入菠萝壳中，撒上腰果。