食材 （3 人份）20 分鐘

冷凍鯛魚片1片

蔬菜適量

姜1小塊

蔥花適量

白米粥2杯米

調味料

鹽半匙

香油半匙

1. 首先煮一鍋白粥，將蔬菜切塊、鯛魚片跟薑切片。
2. 放入鯛魚切片與姜片，攪拌時放輕，不然魚片會散掉。
3. 放入切好的蔬菜，可以煮久一點等蔬菜軟化。
4. 撒上蔥花就可上桌喽。 覺得味道太淡可以加些鹽或胡椒。