



材料

橄欖油	1大匙
蒜末	1/2小匙
去骨雞腿肉	100g
蝦仁(大)	14隻
胡椒鹽	適量
毛豆仁	50g
紅蘿蔔丁	60g
洋蔥丁	45g
泰國米白飯(稍硬,現煮)	300g
生菜絲(最後拌入)	60g
市售乾燥洋蔥絲(最後拌入)	30g

調味料

羅望子醬	1小匙
咖哩粉、薑黃粉	1/2小匙
參巴蝦醬	1大匙
ABC甜醬油	1大匙
醬油	1大匙

裝飾

小番茄	10顆
蝦餅	適量
太陽蛋	2顆

推薦商品



NN-BS1700 蒸烘烤微波爐



各料理步驟

- Step. 1** 雞腿肉與蝦仁切約2公分大小塊狀，並用鹽、胡椒調味;洋蔥切丁、紅蘿蔔切丁，生菜切絲備用。
- Step. 2** 依序將橄欖油、雞肉、蝦仁、紅蘿蔔丁、洋蔥丁與蒜末與放入較深的耐熱容器中，寬鬆的包上耐熱保鮮膜放在爐內中央位置，設定微波600W 3分鐘。
- Step. 3** 將調味料全部倒入步驟2的碗中拌勻，再微波600W 3分鐘
- Step. 4** 將煮好的白飯與毛豆仁加入完成的步驟3中拌勻。
- Step. 5** 在雙面烤盤上塗上薄薄一層油，將步驟4平鋪在雙面烤盤上放入爐內上層，設定自動食譜63。
- Step. 6** 行程結束後取出雙面烤盤，拌入生菜絲與乾燥洋蔥絲，即可裝盤。