

## 1100521 任務挑戰：好吃的～免捏鮭魚煎蛋飯糰

1. 準備食材：鮭魚(或是鯖魚)、四季豆(蔬菜可使用家裡現有或寶貝喜愛的)、海苔、雞蛋、白飯(任何飯類皆可)

2. 步驟：

①平底鍋不加加油放入鮭魚蓋上鍋蓋煎、煎熟起鍋，平底鍋加一點油放入打散的蛋汁煎熟起鍋，四季豆燙熟；以上食材和小米混白米飯稍微放涼備用。

②在乾淨的桌面鋪保鮮膜再放上海苔。

③海苔上鋪上飯(約 1/2 的飯量)，飯上再放上煎鮭魚、煎蛋和四季豆(任意蔬菜)。

④把剩下一半的飯量全蓋上去，用海苔把飯及材料全部包好稍微壓實一點，食用時切成數段就完成了。

⑤搭配不同的水果，可以讓寶貝均衡飲食並提升免疫力喔！

