

## 準備食材

## 材料A

芝麻醬 清酒  
45g 30g

味噌 芝麻粉  
67.5g 75g

味醂  
30g

醬油  
15g

大蒜(磨碎)  
1.5g

絞肉  
750g

南瓜切丁(1厘米)  
450g

## 材料B

櫛瓜切丁 紅椒切丁  
300g 300g

黃椒切丁 熱白飯  
300g 2700g

蘿蔔芽(可用豆苗代替)  
15g

# 南瓜 什錦炊飯

蒸烤箱專用食譜



## COOK EVERIO

## 份量

約15人份(535kcal/份)



## 設定模式

蒸烤模式	水蒸氣	時間	溫度
	100%	5分	200°C

蒸烤模式	水蒸氣	時間	溫度
	100%	12分	160°C

## 注意事項

- 調味後的肉需加熱至味道均勻。

## 烹飪步驟

STEP.1 將材料A與絞肉混合。

STEP.2 將南瓜和調味肉放入65mm的烤盤中，預熱並加熱。

※請參照左方設定模式

STEP.3 將材料B加入混合，預熱並加熱。

※請參照左方設定模式

STEP.4 將熱米飯放碗中鋪上成品，最後用些許蘿蔔芽點綴。