



## 炒饭（供六人食用）

### Fried Rice (Serves 6)

#### 原料

- |                |                |                |
|----------------|----------------|----------------|
| 1 只洋葱（切碎）      | 400克玉米罐头（滤干水分） | 到两茶匙鸡精粉（减盐）    |
| 2 根胡萝卜（切碎）     | 3 杯大米（生）       | 1 汤匙食用油（未提供）   |
| 400克豌豆罐头（滤干水分） | 3 只鸡蛋          | 4 1/2 杯清水（未提供） |

#### 所需厨具

- |       |     |     |
|-------|-----|-----|
| 厨刀    | 电饭锅 | 木勺  |
| 量杯    | 铲子  | 汤匙  |
| 切菜板   | 筛子  | 大汤匙 |
| 大号平底锅 | 茶匙  |     |

赞助商：

## 配餐方案

如有需要，您可以添加少量熟海鲜、牛肉或鸡肉。

## 制作方法

1. 用电饭锅把饭煮熟
2. 大号平底锅内添加2茶匙油，小火加热。
3. 一只碗内打散鸡蛋，倒入锅内，并使其覆盖锅底。慢火烹制鸡蛋，然后炒散鸡蛋（炒蛋手法），出锅待用。
4. 加热余油，翻炒洋葱、胡萝卜5分钟或直至炒软。
5. 放入豌豆、玉米粒和米饭。翻炒直至炒饭均匀受热，所有蔬菜变软。捏碎并加入固体汤料块，增加味道。
6. 炒好的鸡蛋放入炒饭，翻炒均匀。
7. 装碗上桌。

如需详情：

电话08 8351 1136或邮件 [reception@foodbanksa.org.au](mailto:reception@foodbanksa.org.au)