

米漢堡

1人份

提供：雅書堂

主廚：邱寶鈞

材 料：白飯1碗、結球萵苣1片、番茄1片、素火腿1片、蛋1個

調味料：番茄醬1大匙、沙拉醬1大匙

作 法：

1. 萵苣葉洗淨，擦乾水分；素火腿片用少許油煎熟；用少許油煎個荷包蛋待用。
2. 白飯分成2等份，每份先搓圓，再壓扁。
3. 準備平底鍋，用小火先燒乾，再均勻塗抹少許橄欖油於鍋底，然後放入壓扁的飯糰，慢慢煎至兩面金黃即可盛出。
4. 取一片煎好的飯糰，塗上番茄醬，放上素火腿片及萵苣葉，然後淋上沙拉醬，放上荷包蛋，再塗一層番茄醬，再放上番茄片，最後再淋一層沙拉醬後蓋上另一片飯糰，米漢堡就完成了。

美味米食小妙招

製作飯糰時，要稍微搓揉一下，飯才能凝聚在一起，否則煎的時候會散開。米漢堡的製作重點在煎飯糰，飯糰若煎得好，味道是非常香醇的；至於內餡材料可隨個人喜好作變化。

