

材料

- 白飯。
- 甘藷泥
- 紅麴醬(番茄醬)
- 青蔥粉(蘿勒)
- 海苔醬
- 壽司醋。
- 紫蘇梅肉
- 海苔香鬆
- 胡椒鹽
- 綜合蔬菜丁

工具

熟食手套

菜刀、切菜板

造型模具

鍋子(大碗)

飯瓢

瓦斯爐、電鍋

醋飯製作

- 米：水=1:1。（不要煮太軟）
- 壽司醋：醋：糖：鹽=5：3：1
- 做法
 - 取適量米洗淨、瀝乾水份，靜置30分鐘。
 - 將米放入電鍋中，水量與米量的比例為 1：1，即可開始炊煮。
 - 煮好的飯先不要開鍋，再燜10分鐘即可。

醋飯製作

- 做法

- 趁熱將白飯盛到鍋中(因為熱的飯在拌醋時才能入味)。
- 按照1杯米(大約2-2.5碗飯)配25cc壽司醋的比例倒入壽司醋。
- 將飯杓採平行角度切入飯中翻攪，讓飯充分吸收醋汁。
- 拌勻後，將米飯搗涼冷卻即可。

DIY步驟

- 飯煮好，趁熱分5等份，依色將飯調味及調色。
 - 白色：醋飯
 - 黃色：醋飯+調味甘藷泥
 - 紅色：原味白飯+紅麴醬(醋飯+番茄醬)
 - 綠色：原味白飯+青蔥粉(羅勒切碎)
 - 黑色：原味白飯+海苔醬
- 依自己的喜好將已調色的飯取適量放入模具中，壓緊後倒扣於盤中即可。

DIY小創意

- 將紫蘇梅肉切碎備用
- 蔬菜丁燙熟備用
- 可分不同顏色更有層次感。
- 可將梅肉、蔬菜丁放入飯中增添風味。
- 可將蔬菜丁或香鬆灑於飯上增加口感及蔬食攝取。