



天然味美 營養如鮮

## Tuna Fried Brown Rice

Serves 2

Prep Time: 5 min

Cook Time: 10 min

Time to Table: 15 min

### Ingredients

1 can (170 g)	<b>CLOVER LEAF® Flaked Light Tuna in Skipjack Water</b>
2 bowls	cooked brown rice
1	egg (beaten)
1 tsp	light soy sauce

### Preparation

1. Add oil to a preheated wok, stir-fry egg until cooked.
2. Add brown rice, stir-fry mixture until heated through.
3. Add tuna, stir-fry to mix well, pour in soy sauce and serve.



### Tips

1. Get kids to enjoy eating by shaping the fried rice into fun shapes.
2. Dress up the bento with carrots, sweet corns, and tomatoes to add more nutrition to your kid's diet.

## 吞拿魚炒糙米飯

2 人份量

準備時間：5 分鐘

烹調時間：10 分鐘

共需：15 分鐘

### 材料

1 罐 (170 克)	<b>CLOVER LEAF® 水浸淡吞拿魚塊</b>
2 碗	煮熟糙米飯
1 隻	雞蛋 (打散)
1 茶匙	生抽醬油

### 做法

1. 熱鍋加油，炒熟雞蛋。
2. 放入糙米飯翻炒至熱。
3. 加上吞拿魚繼續翻炒，淋上醬油調味，即可。

### 小貼士

1. 可將炒好的糙米飯捏成可愛的形狀以討小朋友喜愛進食。
2. 便當可加入胡蘿蔔、玉米和西紅柿讓小朋友吸收更多營養。