



## 青椒爆文旦

材料：

- ★ 文旦柚1個、青椒1個、土雞胸肉120公克、香菇3朵、紅蘿蔔1/4條、蔥2支、薑1塊、辣椒1條、調味料(鹽、胡椒粉各少許、酒、太白粉各1茶匙、蛋白1個)

做法：

- ★ 1.將土雞胸肉切片，以調味料醃入味後過油。
- 2.青椒切塊，香菇、紅蘿蔔切片川燙，文旦柚去皮取肉切段，辣椒去籽切斜片，蔥切段，薑切片。
- 3.起油鍋爆香蔥、薑、辣椒，再下所有材料爆炒，起鍋前拌入文旦柚即可。

花蓮縣玉里鎮原住民水產養殖產銷班 製作