

當歸養生保健 創意料理食譜

喜上眉梢



材 料：香菇10公克、紅甜椒10公克、當歸葉3公克、當歸100公克、蛋白200公克、南瓜泥200公克。

調味料：鹽適量、冰糖少許、胡椒少許、太白粉少許、水360公克。

作 法：

1. 香菇切末，紅甜椒切段，當歸葉切片。
2. 當歸切片加水煮熟以鹽、冰糖調味並勾芡備用。
3. 蛋白、水、鹽、胡椒拌勻裝入模型，加入搓圓南瓜泥及作法1蒸熟，再淋上作法2即可。

花蓮縣光豐地區農會家政班