

地方農特產品創意料理

青絲鮮味

材　料：吳郭魚560公克、小黃瓜50公克、薑5片、紅辣椒1條、青蔥少許

調味料：番茄醬60公克、蠔油60公克、砂糖40公克、白醋25公克、檸檬汁少許、酒少許

作　法：1. 魚洗淨，在魚頭下1公分處斜切斷，魚尾上3公分處取魚片，再將魚片切成6片，分別切花捲起。

2. 小黃瓜切絲燙過備用。

3. 調味料調勻備用。

4. 水煮滾後放青蔥、薑片、酒，再下魚片燙熟，排在小碟子上，淋上調味料。

5. 最後將小黃瓜絲放在魚捲上即可。

花蓮市農會家政班