

16 花椰盅

食譜製作：林秋香、劉月嫦

材 料



花椰菜乾140公克、小番茄6粒、蝦仁210公克、西芹1支、蒜頭3粒、鳳梨半支

調 味 料



鹽1/2茶匙、沙拉油1湯匙、太白粉水
醃蝦料：糖、醬油、胡椒粉、太白粉少許

做 法



1. 花椰菜乾洗淨泡水、蝦仁用醃料約醃15分鐘後過水、西芹切長條、蒜頭切片，備用。
2. 鳳梨洗淨取出果肉切長條，鳳梨皮留用。
3. 起油鍋爆香蒜片，放入花椰菜乾炒香，依序放入西芹、鳳梨、小番茄、蝦仁，加入少量水，等滾後再加入調味料。
4. 將3料放入鳳梨盅即成。

