



18 梓蔬田園燒

食譜製作：李琬慈、吳昭璇

材 料



青江菜100公克、山藥絲20公克、山葵粉5公克、櫻花蝦5公克、原味優格10公克、薑末5公克、枸杞10公克、蛋1粒、飲用水50公克、結球萵苣6片

調 味 料



鹽5公克、在來米粉50公克

做 法



1. 將青江菜洗淨、瀝乾水份後，切成細絲，利用少許鹽入味去水。
2. 把結球萵苣葉洗淨擦乾，剪成適當大小備用。
3. 將在來米粉與山藥絲，櫻花蝦、青江菜絲、薑末、蛋、水一起拌勻成糊狀。
4. 將山葵粉加水與優格調成醬汁備用。
5. 平底鍋中倒入少許油熱鍋，再加入步驟3調好的食材分成六等份，以小火煎成小圓餅狀，待中心熟透即可起鍋。
6. 將煎好的蔬菜糊小圓餅放在剪好的萵苣葉上，再以事先調好的山葵優格醬劃在成品上裝飾，再灑上枸杞即可完成。