



優格鳳梨二蔬

材料

鳳梨半粒、蘆筍5根、山藥150公克、萵苣6葉、鳳梨起司片3片。

調味料

優格2小瓶

做法

- 鳳梨切半將果肉取出切片，留鳳梨模型備用。
- 萵苣洗淨，泡冰水5分鐘備用。
- 山藥洗淨去皮切片，置入電鍋中蒸熟，取出搥成泥狀。
- 蘆筍洗淨，對切約7公分，煮熟後泡冰水約5分鐘備用。
- 將優格及山藥攪拌成優格山藥泥。
- 將優格山藥泥置入鳳梨盅中，並置放於盤中。
- 萵苣葉鋪底層，上置鳳梨起司片、優格山藥泥、蘆筍及鳳梨片，最後淋上一點優格，上放葡萄乾或枸杞子。
- 萵苣葉將所有食材捲成蔬菜捲即可食用。（此道菜餚需儘早食用，以保美食新鮮度及優格菌種最佳狀態）。



提供單位：烏松鄉農會
電話：(07)7322012

食譜製作：黃惠琰

地方主要農特產：鳳梨、水稻、荔枝
家政班員之拿手餐點：南瓜米粉、鳳梨酥