

材料

芭樂(中)3粒、小黃瓜1條、火腿150公克、香酥3湯匙、河粉3片、海苔皮3張、柳橙汁600cc、桑椹汁600cc、果凍粉20公克

調味料

梅粉1茶匙、鹽1茶匙、沙拉醬2湯匙

做法

1. 先將芭樂1粒洗淨，切條狀後醃梅粉備用。
2. 小黃瓜洗淨切條狀，用鹽醃10分鐘後，泡水將鹽洗掉備用。
3. 火腿切條狀，用熱水川燙後備用。
4. 河粉鋪平，上面鋪海苔皮，將芭樂條、小黃瓜條、火腿條依序排上後，放入1湯匙的香酥及2/3湯匙的沙拉醬，捲成圓筒狀，切成3公分的小圓筒，擺盤。
5. 剩下2粒芭樂切半去籽。
6. 先將柳橙汁煮沸，放入10公克果凍粉，倒入切半的芭樂中(2個)，放冷後冰入冰箱。
7. 桑椹汁也是用上項方式做好，每半個芭樂果凍切成3片，擺在芭樂捲旁即可。



提供單位：燕巢鄉農會
電話：(07) 6163341
食譜製作：賴柳枝、陳冠伶
地方主要農特產：芭樂、蜜子
家政班員之拿手餐點：米食餐點、芭樂美食

鮮果

奇蹟

