



# 番茄

## 燈籠

### 材料

番茄6粒、青花菜半棵、蝦仁225公克、高湯1杯

### 調味料

鹽1/4茶匙、味精少許、太白粉1湯匙、胡椒粉少許

### 做法

1. 番茄切三等分角，蝦仁拍碎加少許鹽、味精、胡椒粉、太白粉拌勻，將蝦泥注入番茄切角，放入蒸籠約蒸5分鐘，取出備用。
2. 青花菜切小花，川燙備用。
3. 將蕃茄、青花菜擺盤備用。
4. 高湯加入調味料，水滾後勾芡，淋上蕃茄即可。



提供單位：路竹鄉農會

電話：(07)6864011

食譜製作：高景來、王秀華

地方主要農特產：蕃茄、花菜

家政班員之妻子餐點：烘培餐點、米食餐點、蕃茄美食