

材料

南瓜150公克、糯米粉100公克

餡料：魷仔魚80公克、絞肉30公克、櫻花蝦5公克、香菇3朵、高麗菜乾15公克、蔥頭酥2湯匙

調味料

太白粉25公克、糖15公克、油1湯匙

做法

1. 香菇泡軟去蒂切小丁，櫻花蝦稍泡軟切丁，高麗菜乾泡軟捏乾剝碎。
2. 餡料：鍋中放入1湯匙油燒熱，加入香菇、魷仔魚、櫻花蝦、高麗菜乾、蔥頭酥炒香後調味、勾薄芡。
3. 南瓜去皮切片蒸熟，趁熱放入糯米粉、糖，揉至光滑。
4. 將南瓜粉糰切割適量大小，包入內餡料，壓入抹油模型，或自創造型排列於蒸籠，以中火蒸約12分鐘即可。



提供單位：枋寮區漁會
電話：(08) 8731324
食譜製作：楊麗鎮、許玉婷
地方主要農特產：魷仔魚
家政班員之拿手餐點：魷仔魚餐點

陽光

海戀

