



鮮魷

纏綿

材料

芙蓉豆腐6盒、魷仔魚50公克、山藥20公克、鮮蝦6尾、
海菜20公克、珍珠菇罐頭10公克。

調味料

柴魚精4/1茶匙、高湯2杯、味霖1茶匙、太白粉2茶匙。

做法

1. 豆腐取出用模型壓成心型，再用湯匙將中間挖出一個凹洞，擺盤。
2. 鮮蝦洗淨、去頭及腸泥，山藥洗淨、去皮切丁。
3. 珍珠菇和山藥丁加柴魚精及調味料混合拌勻。
4. 豆腐盅填入珍珠菇、山藥丁及草蝦，放入蒸籠蒸5分鐘取出。
5. 調味料煮滾放入海菜、魷仔魚，芡芡後淋於豆腐盅即可。



提供單位：枋寮區漁會
電話：(08)781324
食譜製作：楊慧瑛、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