

創意

花團錦簇

材 料：

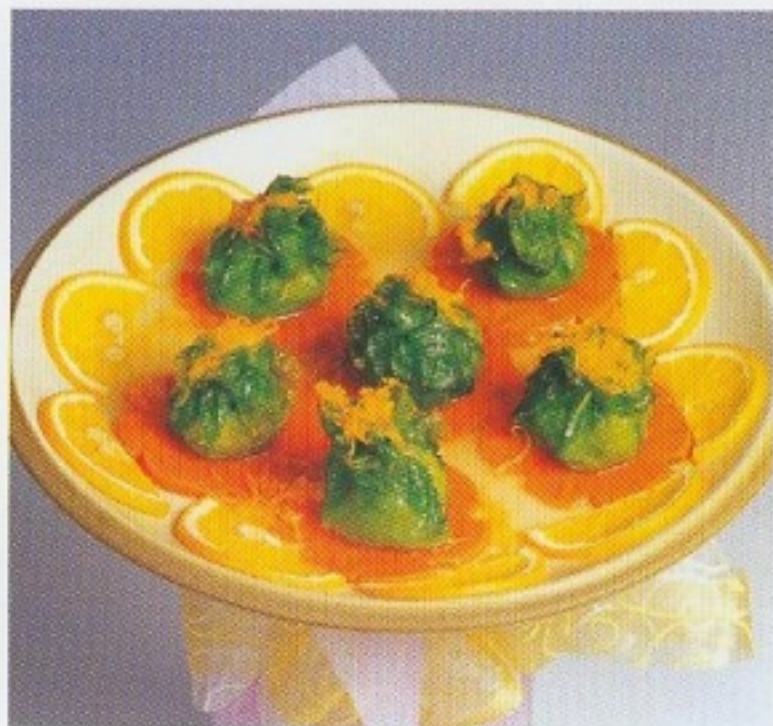
- (A) 菠菜汁100公克、蛋白3粒
太白粉40公克
- (B) 蝦仁100公克、香菇2朵
綠竹筍半支

調味料：

胡椒粉、鹽、味精
太白粉、香油少許

做 法：

1. 先將材料A打均勻煎成菠菜皮。
2. 把蝦仁打成蝦泥、香菇及綠竹筍切細和蝦泥加調味料拌勻，後把它做成蝦丸一樣大小，再用菠菜皮包成一朵花，入蒸鍋蒸6分鐘，拿起勾芡淋上即可



提供單位：高雄區漁會
製作人：林瑞珠、江素娥、甘貴琴