



香辣麵腸



材 料：麵腸6條、毛豆仁100公克、木耳50公克、紅蘿蔔30公克、絞肉50公克、蒜頭5瓣、紅辣椒半根

調味料：麻油2½湯匙、糖1茶匙、醬油1湯匙、味精少許、鹽1茶匙、黑胡椒少許

做 法：1. 麵腸切小圓輪狀、木耳切小塊、紅蘿蔔切丁與毛豆仁煮熟備用，蒜頭拍碎、紅辣椒切斜段。

2. 熱鍋，倒入麻油2湯匙，炒麵腸，炒至麵腸略成金黃色，推於鍋邊，將絞肉、蒜頭及紅辣椒投入鍋中，淋下1/2湯匙麻油爆炒，麵腸推回鍋中，加木耳同炒數下，淋1/4杯水並加調味料拌炒。

3. 見汁將乾倒入毛豆仁及紅蘿蔔拌炒均勻即成。

