

鮮|燴|肉|片|



做 法

1. 小里肌肉切薄片，洋蔥切細絲，四季豆折成5公分長段後煮熟備用，紅蘿蔔切與四季豆同長之小塊煮熟備用，蒜頭拍碎切末。
2. 起油鍋，炒洋蔥，炒至洋蔥熟軟時加小里肌肉及蒜末同炒片刻，淋下醬油，翻炒三下再倒入高湯（或水），加糖及豬排醬拌勻，煮滾後以調水的地瓜粉勾芡，再加四季豆及紅蘿蔔拌勻即成。
3. 煮熟的鮮燴肉片極開胃，可淋於白飯上當燴飯，亦可利用於鐵板燒。



材 料

小里肌肉	200 公克
洋蔥	150 公克
四季豆	100 公克
紅蘿蔔	40 公克
蒜頭	2 瓣
高湯	1 杯

調 味 料

油	1½ 湯匙
醬油	1/2 湯匙
糖	1/2 茶匙
豬排醬	2½ 湯匙
地瓜粉	3/4 湯匙