



材 料

香菇	3 朵
絞肉	50 公克
豆干	150 公克
小黃瓜	150 公克
甜玉米粒	100 公克
紅蘿蔔	50 公克

MEMO

- 可依個人喜愛之口味酌加毛豆仁、洋火腿、熟狗等。
- 可以木耳取代香菇，加蒜末及沙茶醬調味。

調 味 料

麻油	1 1/2 湯匙
鹽	1/2 湯匙
味精	少許
糖	1/4 茶匙

做 法

- 1 香菇洗淨，以溫水泡軟，切丁(1公分大小)。
- 2 豆干、小黃瓜及紅蘿蔔切丁，紅蘿蔔及甜玉米煮熟備用。
- 3 起油鍋，爆香菇，待香味四溢時加絞肉、豆干及甜玉米同炒數下，倒入小黃瓜及紅蘿蔔，並加鹽、味精、糖調味，拌炒均勻即成。