

調味料

- | | | | |
|---|---|-----|--------|
| 1 | [| 蛋白 | 1/4 個 |
| | | 太白粉 | 1 茶匙 |
| 2 | [| 味精 | 少許 |
| | | 糖 | 1/4 茶匙 |
| | | 鹽 | 2/3 茶匙 |

做法

- 1 蝦仁去腸泥，以調味料 ① 醃 10 分鐘，炸熟備用。
- 2 腰果炸成金黃色，撈起備用。
- 3 小黃瓜及紅蘿蔔皆切菱形，紅蘿蔔燙熟備用。
- 4 蒜頭切薄片。
- 5 起油鍋，爆香蒜片，投入小黃瓜及紅蘿蔔爆炒數下，再倒入蝦仁拌炒，調味，起鍋前熄火，倒入腰果拌勻即成。

MEMO

腰果須放於冷油鍋內，以中小火炸，否則易炸焦。

腰果蝦仁



材料

蝦仁	150 公克
腰果	70 公克
小黃瓜	200 公克
紅蘿蔔	50 公克
蒜頭	2 瓣
炸油	2 杯