

日式涼麵

EASY
COOKING



材料

蒟蒻麵	100 公克
小黃瓜	2 條
紅蘿蔔	50 公克
洋火腿	3 片
魚板	10 片
蝦仁	40 公克

MEMO

- 蒟蒻麵勿煮的太熟，否則浸水後會太爛。
- 蒟蒻麵也可以蕎麥麵或普通麵條代替。

沾 汁

醬油	2 湯匙
冰糖	1/2 湯匙
碎柴魚	1/2 湯匙
水	1 杯

做 法

- 1 蒟蒻麵以滾水煮熟，撈起，放入冷開水中冷卻後撈起備用。
- 2 小黃瓜、紅蘿蔔、洋火腿及魚板皆切絲。
- 3 蝦仁去腸泥、洗淨，燙熟備用。
- 4 魚板以滾水燙過，瀝乾。
- 5 將沾汁料煮開，改為小火熬煮，煮至柴魚味極香濃即可熄火，將醬汁過濾，即為沾麵用的柴魚醬油。
- 6 將所有材料擺盤，取盤中材料沾柴魚醬油吃。