

調味料

醬油	1/2 茶匙
沙茶醬	3 湯匙
細砂糖	1 茶匙
麻油	2/3 茶匙
蒜末	1/2 茶匙
冷開水	3 湯匙

做法

- 1 小黃瓜洗淨，頭尾切掉一小塊，刨粗絲。
- 2 雞胸肉煮熟，冷卻後切粗絲。
- 3 洋火腿切絲。
- 4 豆芽菜去頭、尾成銀芽，燙熟。
- 5 紅蘿蔔切(或刨)絲。
- 6 將所有材料放於大碗或容器內，再把調勻的調味料倒入混勻的材料，以筷子拌勻即成。

雞絲拌黃瓜



材料

小黃瓜	200 公克
雞胸肉	150 公克
洋火腿	3 片
豆芽菜	100 公克
紅蘿蔔	30 公克