

生菜手捲

材料：

紅龍果花絲	1 朵份
紅蘿蔔	30 公克
美國生菜	100 公克
高麗菜	50 公克
苜蓿芽	1 盒
生菜葉	8 葉
海苔	4 張
沙拉醬	2 湯匙
花生粉	1 湯匙

做法：

1. 紅龍果花絲剪小段，高麗菜、美國生菜及紅蘿蔔皆切絲。
2. 生菜葉取嫩葉部份，用紙巾吸乾水份。
3. 海苔剪成兩半。
4. 取半張海苔，將生菜葉斜放於海苔左端，再將紅龍果花絲、苜蓿芽、紅蘿蔔、高麗菜及美國生菜放於海苔上，淋上沙拉醬、撒些花生粉，自左邊向右捲成甜筒形即成。
5. 捲好的手捲儘快食用。
6. 每份材料可做8份手捲。

