

炒

什

錦

## 材料：

紅龍果花 1 朵份  
紅蘿蔔 30 公克  
小里肌肉 75 公克  
木耳 2 朵  
洋蔥 1/4 個  
蒜頭 2 瓣

## 調味料：

油 1 1/2 湯匙  
鹽 1/2 茶匙  
味精 少許  
糖 1/4 茶匙  
胡椒粉 酌量

## 做法：

1. 紅龍果花片切小塊、花絲及花萼切小段。
2. 洋蔥、木耳、紅蘿蔔及小里肌肉皆切絲，蒜頭拍碎。
3. 起油鍋，先爆香洋蔥及蒜頭，待香味四溢時再把所有材料投入同炒並調味，炒至肉、菜全熟即成。

