

紫菜沙拉捲



材 料：

四季豆	40根(約300公克)
素菜鬆	240公克
沙拉醬	5湯匙
紫菜皮	8張

做 法：

1. 四季豆去粗絲，洗淨，燙熟，冷卻，擦乾備用。
2. 素菜鬆加沙拉醬拌勻，分成8份。
3. 紫菜皮攤平，取1份(2)料置於紫菜皮之一端，夾5根四季豆放於沙拉菜鬆上，將紫菜皮自內向外捲成長條形，捲好後切成約5公分長條形即成。

說 明：

四季豆宜選比紫菜皮之長度略長者為宜