

鐵板素菜

材 料：

四季豆	150公克
素火腿	40公克
馬鈴薯	50公克
紅蘿蔔	30公克
素草蝦	數隻
洋蔥	$\frac{1}{4}$ 粒
蒜頭	4瓣

醬汁料：

蕃茄醬	1湯匙
沙茶醬	$\frac{1}{2}$ 湯匙
醬油	$\frac{1}{2}$ 茶匙
糖	$\frac{1}{2}$ 茶匙
黑胡椒	酌量
高湯	$\frac{3}{4}$ 杯
地瓜粉	$\frac{1}{2}$ 茶匙

做 法：

1. 四季豆去粗絲，洗淨，折6公分長段，與紅蘿蔔皆燙熟備用。
2. 紅蘿蔔以波浪刀切成長方條，素火腿也切成長方片。馬鈴薯以波浪刀切長方條，炸熟備用。
3. 洋蔥切細丁，蒜頭拍碎。
4. 起油鍋，先炒洋蔥，炒至洋蔥熟軟加蒜頭及醬汁料同煮，勾芡，備用。
5. 小鐵板加熱至冒煙，抹上奶油，將所有材料放於鐵板上，淋上醬汁即可上桌。