



10

和風南瓜嫩雞

材料 去籽帶皮南瓜果肉200公克、雞翅小腿8支、馬鈴薯1粒、香菇2大朵、竹輪75公克、玉米筍3根、黃秋葵1根

調味料 醬油2湯匙、冰糖1湯匙、柴魚（屑狀）1茶匙、鹽少許

- 做法**
1. 南瓜切小塊，馬鈴薯去皮切小塊，香菇泡軟切小塊，竹輪切段，玉米筍切斜段，黃秋葵燙熟、切圓環狀。
 2. 鍋內放3杯水，將調味料煮滾，加黃秋葵以外之所有材料同煮，蓋上鍋蓋以中小火燜煮至南瓜及馬鈴薯全熟即熄火，上桌前加黃秋葵配色。