



黃金米苔目

材料 去皮去籽南瓜果肉150公克、粗米苔目400公克、香菇2朵、櫻花蝦5公克、蒜末少許、雞柳50公克、高湯1杯

調味料 油1/2湯匙、鹽1/3茶匙、味精、糖及胡椒粉各少許

- 做法**
- 1.南瓜切塊、蒸熟，壓成南瓜泥備用；香菇泡軟切絲，雞柳切細絲，米苔目用水沖過。
 - 2.起油鍋，爆香菇，待香味四溢加櫻花蝦及蒜末同炒數下，淋下高湯，再加南瓜泥及米苔目同煮，見南瓜湯汁近濃稠狀，加雞肉同煮並調味，拌勻即成。

