



16

南瓜牛奶火鍋

材料 南瓜泥300公克、洋蔥高湯3杯、鮮奶2杯、高麗菜葉100公克、
個人喜歡吃的海鮮、菇類及蔬菜

調味料 鹽1/2茶匙

- 做法**
- 1.將洋蔥高湯加南瓜泥及高麗菜同煮，煮至高麗菜熟軟，倒入鮮奶再煮沸即為鍋底。
 - 2.鍋底加鹽調味，食材上桌，邊煮邊吃。