



健康美味鮮艷上桌囉!

橙紅木鼈果養生鍋



材 料：

- (1) 成熟木鼈果2顆
- (2) 高力菜半顆、赤道櫻草300公克、洋蔥1顆、肉片300公克、薑30公克金針菇2包
- (3) 白蘿蔔1支

調味料：鹽適量

作 法：

1. 所有食材洗淨瀝乾備用；白蘿蔔磨成泥當沾醬備用。
2. 木鼈果果實取假種皮去籽備用。
3. 起油鍋，放入假種皮用慢火拌炒約10—12分鐘直到出油(茄紅色)，再加入洋蔥炒香再加水及材料2之食材即可。