

季軍



材 料

南瓜	半顆
茭白筍	120公克
蘆筍	120公克

調味料

梅肉汁	70公克
-----	------

作 法

1. 南瓜洗淨切塊蒸熟備用。
2. 茭白筍切長條、蘆筍切段汆燙後，將其擺飾至蒸熟的南瓜上。
3. 最後將梅肉汁淋上即可。

三驚拌YA