

最佳筍兄弟

03

材 料

茭白筍.....	6支
南瓜泥.....	100公克
草菇.....	6朵
豬絞肉.....	100公克
刈薯.....	50公克
綠花椰菜.....	6小朵
牛番茄.....	1顆

調味料

鹽.....	1/2小匙
味素.....	1/4小匙
糖.....	2大匙
胡椒粉.....	少許
乳瑪琳.....	1大匙



作法 /

1. 茭白筍、綠花椰菜川燙至熟後撈起，牛番茄切成6片備用。
2. 刈薯切丁與絞肉調味備用。
3. 將川燙好的茭白筍切二段，底部削成薄片，再放入作法2捲起每捲上置草菇1朵，放入蒸籠蒸約3-5分鐘取出擺盤，每盤放茭白筍尾段、綠花椰菜、牛番茄各一，再淋上南瓜泥和調味料即可食用。