

軍 殿

參賽單位：台中市農會-軍功家政二班

參賽人員：卓英珠、印桂英

一帆風順(筍)

19

材 料

茭白筍(大)..... 6支
雞肉..... 300公克
蝦仁..... 200公克
荸薺..... 3粒
起司片..... 3片

調味料

香油..... 1大匙
鹽..... 1小匙
太白粉..... 1小匙
蛋白..... 30公克
酒..... 20cc
白胡椒粉..... 1小匙



作法 /

1. 茭白筍切成船的形狀，剩餘茭白筍切小丁。
2. 荸薺剝末與蝦仁、雞肉剝成泥，加入筍丁、蛋白並調味拌勻。
3. 作法2料填入筍品內，放入蒸鍋蒸熟取出，放上起司片，入烤箱烤至起司片溶化上色即可。