



馬告箭筍

10



輔導
單位

屏東縣屏榮高級中學

輔導
人員

蔡宛汝

食譜提供
及製作

董健鴻、陳培宇、陳靖嫻

材料

箭筍150公克、馬告25公克、紅甜椒50公克
、洋芹50公克、小黃瓜50公克

調味料

白醋1茶匙、糖1湯匙、
鹽、黑胡椒、油適量

作法

- 1.馬告以冷油煸出香氣備用。
- 2.箭筍、紅甜椒汆燙後以冰水冰鎮，瀝乾水分後
加入鹽、糖、黑胡椒、白醋、洋芹、小黃瓜、馬告油拌勻即完成。

