



雨來菇炒蛋



輔導
單位

林邊區漁會



輔導
人員

甘惠尹



食譜提供
及製作

林蔡美英、胡傳翠蓮



材料

雨來菇150公克、洋蔥1/2 顆、紅甜椒1/2顆、
黃甜椒1/2顆、雞蛋2粒、蒜頭5瓣



調味料

油2大匙、鹽、味精、黑胡椒各少許



作法

1. 蒜頭切末，洋蔥、紅甜椒、黃甜椒切絲，雞蛋打散。
2. 雨來菇汆燙後瀝乾水分備用。
3. 起油鍋，加入蛋液炒出蛋香，起鍋備用。
4. 原鍋倒入1湯匙的油，爆香蒜末後加入洋蔥絲、紅甜椒絲、黃甜椒絲拌炒，續加入炒好的蛋、雨來菇略拌炒，調味後即完成。

