

蓮花朵朵開



材 料・(6人份)

睡蓮梗10枝、蝦仁12尾、
紅蘿蔔一條、蓮藕一大節、
蔥薑水1T

調味料・

蛋白1/2個、鰹魚露2T、
太白粉1T、水10T

做 法・

1. 蝦仁以蔥薑水擦乾淨，用菜刀拍打成泥，加入蛋白打至黏稠備用。
2. 鰹魚露水煮開待涼備用。
3. 紅蘿蔔、蓮藕切圓片待涼備用。
4. 睡蓮梗剝除粗纖維汆燙熟，擦乾，灑上一些太白粉。
5. 用紅蘿蔔做底，依序鋪上蓮藕、睡蓮梗、蝦仁，用大火蒸至熟透，取出裝盤，再淋上鰹魚露即完成。

營養檔案

【熱量成份】

1. 總熱量64.6大卡
2. 蛋白質5.8克、油脂1克、醣類8.1克

【食譜特色】

1. 低脂、高蛋白、胡蘿蔔素、鋅。
2. 平衡內分泌系統，有益肌膚彈性、改善攝護腺肥大問題。
3. 維持上皮黏膜組織健康。