

芙蓉慶團圓



材 料 (6人份/12個)

劍蝦仁12隻、貢丸漿150克、
太白粉、野薑花200克、豆腐30克、
香菇12朵、蛋1顆、山胡椒粒

調味料

鹽1/2t

做 法

1. 野薑花洗淨去花蕊，切碎備用。
2. 蝦仁剝成泥狀，加入100g野薑花及豆腐、貢丸漿、太白粉、鹽、山胡椒粉少許調勻。
3. 將做法1擠成丸子狀(12個)，放入香菇內，淋上山胡椒粒，大火蒸約15分鐘。
4. 將剩餘野薑花炒熟調味放入盤中，放上蒸好的香菇丸，淋上少許勾芡湯汁即可。

營養檔案

【熱量成份】

1. 總熱量88.5大卡
2. 蛋白質7.9克、油脂5.8克、醣類1.2克

【食譜特色】

1. 高優質蛋白質、大豆異黃酮。
2. 加入蝦仁的貢丸，天然的海鮮鮮味可減少調味料的使用。
3. 蝦仁和豆腐取代食材內部份的肉類，達到一般純肉貢丸無法具有的低比例油脂的特色。