

熱 量	粗蛋白	粗脂肪	碳水化合物	鈉
1,486 (kcal)	152 (g)	65 (g)	63 (g)	7,328 (mg)

梅開香筍

6人份



材 料

綠竹筍600g、小里肌肉600g、
梅乾菜30g、蒜粒10g、
花椰菜150g或蘆筍、韭菜及
紅蘿蔔各20g裝飾用

調 味 料

紅麴醬20g、米酒20cc、冰糖20g、
鹽10g、醬油50cc

作 法

1. 筍洗淨去殼切滾刀備用，肉切塊狀備用。
2. 梅乾菜切碎加紅麴醬放入小布袋備用。
3. 蒜壓碎入鍋爆香加入筍塊和肉塊，炒至收汁再加入所有調味品及水600cc煮沸，轉小火滷至熟透即可。

小叮嚀

此為一道很好的便當菜，簡單又下飯，筍塊和肉塊大小要儘量一致，滷時的熟成度才會一致。