

熱 量	粗蛋白	粗脂肪	碳水化合物	鈉
543 (kcal)	54 (g)	10 (g)	59 (g)	1,605 (mg)

魚片鮮蔬捲

6人份



材 料

綠竹筍500g、鯛魚片100g、蓮霧50g、
綠蘆筍100g、豆腐200g、蛋白50g、
香菜100g

調 味 料

水一杯、鹽1茶匙、味醂1茶匙、
太白粉1茶匙、香油些許

醃料：酒1茶匙、鹽1/2茶匙

作 法

1. 竹筍洗淨煮熟後，去外殼切絲。
2. 蓮霧、綠蘆筍切條狀備用。
3. 魚片洗淨以酒、鹽醃5-10分鐘，攤平包入竹筍、蓮霧、綠蘆筍捲起整型放入鐵盤。
4. 放入蒸籠以中火蒸至全熟(約10分鐘)，將魚捲輕夾至盤中排盤。
5. 所有調味料煮開勾薄芡，淋於魚捲上滴數滴香油即完成。

小叮嚀

★此道菜色彩豐富，中間捲料亦可依時令換蔬果食材，是很好的家常宴客菜。

★蒸魚捲時最好是放在鐵盤蒸，可受熱均勻且速度較快。