

熱 量	粗蛋白	粗脂肪	碳水化合物	鈉
210 (kcal)	17 (g)	2 (g)	35 (g)	1,065 (mg)

筍片酸白菜

6人份



材 料

綠竹筍1,000g、酸白菜100g、
香菇10g、紅蘿蔔120g、水蓮20g

調 味 料

鹽1匙、味素1/2匙、香油1匙

作 法

1. 綠竹筍燙熟，去外殼，切成薄片。
2. 香菇泡軟，酸白菜擠乾與紅蘿蔔等皆切長條狀備用。
3. 水蓮汆燙備用。
4. 依序將香菇、紅蘿蔔、酸白菜置於筍片上捲起，用水蓮當繩子綁緊，放入水中煮15分鐘，加入鹽、少許味素及香油即完成。

小叮嚀

此道湯品為素食，纖維質豐富。