

滿載豐收齊歡樂

6人份

熱 量	粗蛋白	粗脂肪	碳水化合物	鈉
496 (kcal)	54 (g)	7 (g)	54 (g)	1,286 (mg)



材 料

鯛魚片200g、南瓜200g、
鴻喜菇200g、牛番茄100g、
香菜15g、芹菜20g、水1,200cc、
小番茄90g(約6顆)

調 味 料

鹽5g、米酒5cc、香油5cc、
白胡椒粉1/4茶匙

作 法

1. 鯛魚片加入鹽、米酒醃漬備用。
2. 南瓜切長條厚片，牛番茄去籽切丁，芹菜切末，香菜葉及梗切細末備用。
3. 南瓜先下鍋煮軟，再依序放入鴻喜菇、牛番茄丁，最後再放入鯛魚片煮至全熟。
4. 起鍋前再放入去皮的小番茄、芹菜末與香菜，淋上香油與白胡椒粉、鹽，即完成爽口的湯品。

小叮嚀

小番茄洗淨底部劃十字，放入熱水由全湯後撈起，趁熱由底部去皮。