

熱 量	粗蛋白	粗脂肪	碳水化合物	鈉
436 (kcal)	21 (g)	2 (g)	83 (g)	1,119 (mg)

山珍海味

6人份



材 料

蘋果180g、香瓜600g、綠竹筍100g、
小黃瓜50g、草蝦仁150g、
蔓越莓20g、薑片5g

調 味 料

太白粉2.5g、酒2.5cc、鹽1.5g

作 法

1. 香瓜刨皮後切成6小份備用。
2. 竹筍洗淨去殼蒸熟後切丁備用。
3. 蘋果、小黃瓜切丁過冰水備用。
4. 草蝦仁洗淨，加入酒、薑片、太白粉醃漬去腥後燙熟備用。
5. 依序將蘋果、小黃瓜、竹筍、蔓越莓混合均勻填入香瓜內，擠少許沙拉並放上蝦仁即完成。

小叮嚀

此料理可作為前菜，清爽可口。香瓜選擇1顆約400g大小較適當，洗淨去皮分3等份去籽，最後以冷開水略沖洗去黏液即可，香瓜如太小顆則剖半即可。