

熱 量	粗蛋白	粗脂肪	碳水化合物	鈉
116.17 (kcal)	8.00 (g)	5.83 (g)	7.83 (g)	28.83 (mg)

茶言觀色

6人份



材 料

旗魚片180g、紅黃甜椒各100g、
蘆筍80g、蛋45g(約1粒)、麵粉20g、
麵包粉50g、茶葉20g

調 味 料

米酒10cc、薑15g、鹽3g、
沙拉油300cc

作 法

1. 旗魚片用米酒、薑片、香油、鹽醃漬備用。
2. 蘆筍切段，紅、黃甜椒切條狀，入滾水燙約10-20秒去澀，泡冰水備用。
3. 麵包粉與茶末拌勻備用。
4. 旗魚片鋪平放入紅、黃甜椒及蘆筍，捲起後依序沾麵粉、蛋汁及麵包粉與茶末，插上牙籤後，放入油鍋以中火炸成金黃色，取出瀝乾並取下牙籤，即可排盤。

小叮嚀

旗魚切成約0.3公分薄片，再用肉錘把較厚部份拍打得再薄一點，讓厚薄一致，捲的時後比較不會破。