

水蓮心米粉

最佳推廣料理



材 料 (6人份)

新竹米粉180g、睡蓮梗100g、
紅蘿蔔50g、冰開水3杯、沙拉油3T、
紅蔥頭50g、蝦米20g、香菇15g、
蛋3個、海苔皮兩張、
紅肉火龍果汁3T、水500g

調味料

冰糖1t、鹽1t、胡椒粉、蕃茄醬各少許

營養檔案

【熱量成份】

1. 總熱量219.6大卡
2. 蛋白質3.9克、油脂10.7克、醣類26.8克

【食譜特色】

1. 含花青素、維生素C、維生素A。
2. 清除自由基、預防心血管疾病、維護眼睛視力。
3. 火龍果中的花青素和高纖成份的睡蓮梗，還能幫助身體調控胰島素。

做 法

1. 米粉泡水20分後撈起瀝乾備用。
2. 睡蓮梗撕去外皮洗淨，紅蘿蔔去皮洗淨切條狀，起鍋放入水燒開，再放入紅蘿蔔汆燙1分鐘、睡蓮梗汆燙3秒撈起，馬上放入冰水冰鎮待涼撈起瀝乾備用。
3. 火龍果壓汁備用。
4. 香菇泡水軟化後壓乾切條狀、蝦米洗淨泡水，紅蔥頭洗淨切片備用。
5. 蛋3個打散煎薄蛋皮備用。
6. 起鍋放入沙拉油，紅蔥頭爆香再放入香菇、蝦米炒香後再放入水，水滾後放入米粉及胡椒粉少許，用筷子拌勻，將瓦斯熄火後再倒入火龍果汁拌勻備用。
7. 捲簾上依序鋪保鮮膜、蛋皮、少許米粉、睡蓮梗、紅蘿蔔、香菇，最後上面再覆上少許米粉包捲成圓柱狀斜切排盤即成。

設計想法

讓名聞遐邇的新竹傳統美食『新竹米粉』和桃園新興產業蔬菜『睡蓮梗』奇妙邂逅，以主食包捲的方式，讓夏日的米粉主餐，輕巧又清涼。