



蔬卷飄香

季軍

活力健康農場

材 料

野薑花20朵、美生菜300g、紅蘿蔔300g、西芹300g、小黃瓜300g、蘋果300g、
粿條6張、海苔6張

調 味 料

黑芝麻粉30g、花生粉50g、黃芥末沙拉

做 法

1. 紅蘿蔔去皮，西芹、小黃瓜切條狀；紅蘿蔔、西芹川燙；蘋果去皮切長條；野薑花洗淨去花蕊切絲；美生菜用手剝適當大小，將所有蔬果食材冰鎮於薄鹽水中備用。
2. 粿條、海苔切適當大小備用。
3. 取一張粿條並鋪上海苔片，依序放上野薑花、美生菜、鋪上花生粉再排入蘋果、紅蘿蔔、小黃瓜、西芹，擠上少許沙拉、黑芝麻粉。
4. 粿條慢慢捲起，稍用力捲緊實後，取出粿條卷切段擺盤即可。