



清高氣爽時蔬捲

● 殿 ● 軍

金農田媽媽（番薯姨）

材 料

紅心甘藷200公克、山藥200公克、德式香腸200公克、小黃瓜200公克、越式春捲皮6片

調 味 料

沙拉醬3大匙、優格醬3大匙

做 法

1. 紅心甘藷及山藥削皮洗淨後入蒸鍋蒸熟，取出，切長條備用。
2. 德式香腸汆燙至熟，撈起放涼備用。
3. 小黃瓜洗淨去籽切長條備用。
4. 取一泡軟春捲皮，放上甘藷、山藥、德式香腸、小黃瓜後，將所有材料包起呈春捲狀即可。
5. 美奶滋及優格醬拌在一起，食用時即為沾醬。