



四季時蔬捲

人氣獎

田媽媽特有餐飲美食坊

材 料

主食材：高麗菜600g、甘藷300g 副食材：蘆筍200g、竹筍200g、紅蘿蔔200g

調 味 料

千島沙拉醬50g、薄荷葉6片、白沙拉醬50g

做 法

1. 將甘藷削皮後蒸熟，搗成泥狀。
2. 竹筍及紅蘿蔔切成寬0.5公分長條備用。
3. 高麗菜及所有副食材均燙熟後備用。
4. 攤開高麗菜，鋪上一層甘藷泥及副食材滾成條狀後切段，擠上沙拉當裝飾。