



步步高昇

人氣獎

蘆農田媽媽烘焙坊

材 料

甘藷2條、小黃瓜2條、馬鈴薯1個、奇異果3粒、紅辣椒2支、五花肉片3片

調 味 料

梅醋少許、鹽1匙、糖1匙、香油少許、和風沙拉醬（柚子口味）、自製的紫蘇梅少許

做 法

1. 甘藷去皮、切塊、蒸熟，待涼後浸泡梅醋。
2. 馬鈴薯切細絲，泡水後，川燙加鹽、糖、蒜泥及辣椒絲拌勻備用。
3. 五花肉片川燙，待涼加入切碎的紫蘇梅及汁拌勻。
4. 小黃瓜用沸水燙過，過冰水，刨長條，包入做法3的肉片及做法2的馬鈴薯絲。
5. 奇異果洗淨，切片、放盤做底，放上做法1的甘藷塊、再放做法4包餡的小黃瓜片。
6. 食用時淋上和風沙拉醬（柚子口味）即可。