

新聞稿附件：營養美味輕鬆做

<p>菜名</p>		
	<p>如意鮮蝦雞肉蛋捲</p>	<p>古早味絲瓜佐魚片米粉湯</p>
<p>食材</p>	<p>雞胸肉 60 克、雞蛋 2 顆、馬鈴薯 40 克、蝦仁 20 克、綠花椰菜 20 克、海苔 1 片、食用油適量</p>	<p>絲瓜 1 條、雞蛋 2 顆、細米粉 1 片、鯛魚片 1 片、大豆沙拉油適量</p>
<p>調味料</p>	<p>鹽、白胡椒、薑末</p>	<p>鹽、白胡椒、蒜末、蝦米、枸杞、米酒、高湯</p>
<p>作法</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 綠花椰菜切末備用。 2. 馬鈴薯洗淨後去皮，切片、蒸熟備用。 3. 雞蛋打散，煎成蛋皮備用。 4. 取一容器放入切塊的雞胸肉、蝦仁、蒸熟的馬鈴薯與綠花椰菜末，再加入調味料白胡椒、鹽巴、薑末，使用調理棒攪碎打成泥備用。 5. 準備錫箔紙，依序放上蛋皮、海苔、作法 4 雞肉泥，捲成筒狀，放入電鍋蒸熟(外鍋約 1 杯水蒸熟)。 6. 取出蒸熟的雞蛋捲，切成適當的大小即可。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 米粉燙熟後切成適口大小(約 3 公分)放至容器備用。 2. 絲瓜切片(約 3 公分大小)泡鹽水備用。 3. 鯛魚片切小片，加入米酒、鹽、白胡椒拌勻醃製備用。 4. 熱鍋下油，放入蒜末、蝦米爆香，再放入絲瓜片稍微拌炒後，加入高湯煮滾。 5. 放入鯛魚片烹煮，再淋上蛋花烹煮。 6. 加入白胡椒、鹽調味後起鍋，淋至煮熟的米粉混合，放上枸杞點綴即可。