

附件

【花漾沁涼烤肉組】

一、食材準備(1 人份)

- (一) 醃里肌肉 70 克、新鮮蔬菜(紅椒、黃椒、杏鮑菇、玉米筍、竹筍等蔬菜) 30 克、醃醬(醬油 3 大匙、米酒 1 小匙、二砂糖 1 小匙)
- (二) 石花菜 2 克、水 100ml、新鮮水果(紅龍果)50 克、糖 5 克
- (三) 蘋果 30 克、柚子 40 克、蒜頭 1 瓣、醬油 1 匙

二、做法

(一) 花漾肉捲

- 1.將所有蔬菜洗淨切條備用(較厚的蔬菜可事先以滾水汆燙 1-2 分鐘)。
- 2.將醬油、米酒及二砂均勻混合做成醃醬，再使用脂肪較低的里肌肉並事先以醃醬醃 5 分鐘備用後，在肉片鋪平於中間偏下方部份放上蔬菜條，捲緊後用牙籤固定備用。
- 3.將肉捲放置烤網上烤至肉捲均勻變色即可拿起。
- 4.最後可依照個人喜好添加醬料來增加風味。



(二) 沁涼凍飲

- 1.使用火龍果榨汁，備用。
- 2.清洗後石花菜加水煮沸後過濾，分為2份，1份冷卻後放入冰箱冷藏。
- 3.取另1份加水過濾之石花菜，混合20克火龍果汁並經冷卻後放入冰箱冷藏。
- 4.將上述2者成凍後與剩餘切丁之火龍果及糖水混合，即可飲用。



(三) 蘋安柚香沾醬

選用當季新鮮蘋果、柚子切塊打汁，蒜頭磨成泥，與醬油混合即可食用。

三、營養成分分析

品名	熱量(大卡)	醣類(克)	蛋白質(克)	脂肪(克)
蔬菜肉捲 (醃醬)	135 (60.5)	5 (11)	16 (3.5)	6 (0)
清涼凍飲	50	12.5	0	0
蘋安柚香沾醬	73.5	17.2	1.1	0