

## 菜名：養生紫蔬捲



材料：(四人份)

食材名	份量
香菜	12 公克
豆包	176 公克
紫菜	40 公克
紅蘿蔔	40 公克
香菇	20 公克
麻筍絲	72 公克
豆干	60 公克
芹菜	60 公克
榨菜絲	40 公克
醬油	適量
砂糖	適量
油膏	適量

做法：

1. 先將生豆包放入醬料中醃製, 並放入蒸烤箱蒸 熟。
2. 將紅蘿蔔、香菇、豆干切絲備用。
3. 將紅蘿蔔絲、香菇絲、麻筍絲、豆干絲、芹菜段加葉、榨菜絲、香菜一起拌炒
4. 待豆包降溫後與紫菜一起將食材捲好, 並利用芹菜梗綁好固定
5. 再將紫蔬捲切成適當大小即可。