

纖 蝦 鬆



1 人份		作 法			
食物材料/調味料	重量(公克)	1. 萵苣葉剪圓片洗乾淨，泡冰水備用，修掉的部分切成小丁和其他食材混合。 2. 蔥薑切末，香菇、洋蔥、蝦仁、荸薺切小丁備用。 3. 枸杞泡水備用。 4. 蘋果切小丁泡鹽水。 5. 拌炒材料 2 後，加適量調味料. 最後拌入枸杞、松子及濾乾水分的蘋果；完成後放圓萵苣葉片上。 6. 灑上混合好的即食燕麥片及碎腰果即可。			
即食燕麥片	5				
生香菇	5				
洋蔥	20				
萵苣一片	25				
荸薺. 萵苣	各 15				
蝦仁	5				
蘋果	10				
枸杞. 松子. 薑. 蔥	各 1				
腰果	3				
芥花油	2				
鹽	0.5				
白胡椒粉	少許				
營養成分 分 析 (1 人份)	熱量				
	大卡	公克	公克	公克	毫克
	118	2.7	5.4	14.68	220