

素生菜鬆

(6人份)

營養課製作



材料：

美生菜 —— 138g 洋蔥 —— 50g 大薏仁 —— 30g
 杏鮑菇 —— 100g 綠竹筍 —— 40g 乾香菇 —— 12g
 綠花椰菜 —— 60g 蘋果 —— 40g

調味料：

香菇精 —— 3g
 鹽 —— 2g
 白胡椒粉 —— 少許

作法：

1. 先將乾香菇洗淨泡水切小丁；竹筍去殼洗淨煮熟切小丁、蘋果洗淨去皮切小丁泡鹽水；洋蔥洗淨切小丁、杏鮑菇洗淨切小丁、綠花椰菜洗淨切小段燙熟備用。
2. 美生菜洗淨，取一片一片再用剪刀修剪成手掌大小，泡冰水備用。
3. 起鍋放入少許油，先將乾香菇、洋蔥、杏鮑菇炒香，再放入筍丁、大薏仁一起炒後，加入調味料即成餡料。
4. 依序取適量做法3餡料倒入手掌大的美生菜中即完成，綠花椰菜做盤飾。

製作小秘訣：

1. 美生菜一定要泡冰水，這樣才會清脆。入口咀嚼時，感受到美生菜的脆甜，包裹著豐富的食材，兼具營養與口感。
2. 清脆鮮滑的素生菜鬆，做法其實很簡單，繽紛的顏色很適合逢年過節或是有客人來訪作為宴客菜餚，一起跟著主廚學做這道簡單的素食料理吧！
3. 餡料中的蔬菜類一定要燙過、瀝乾再炒，比較不容易出水。
4. 自己可按照食物的喜好，選擇四季豆、彩椒、紅蘿蔔、豆薯等酥脆的食材，也可搭配豆乾丁或毛豆仁增加蛋白質的來源。