

活力臺灣藜忘憂捲

普門中學提供

材料 / 數量 以單人份・公制單位計算

里肌肉	三片	紅蘿蔔	10公克一條
臺灣藜	50公克	鳳梨心	10公克一條
赤道櫻草	25公克	芝麻醬	5大匙
金針花	一份三根		

製作方法

1. 臺灣藜乾炒並蒸熟。
2. 川燙金針花、紅蘿蔔至熟，赤道櫻草川燙數秒即可撈起泡水至涼。
3. 將里肌肉片鋪平放赤道櫻草，抹上芝麻醬再放上紅蘿蔔條、金針花、鳳梨心即可捲起。
4. 捲好肉卷後沾蒸熟的臺灣藜即可入烤箱(150°C/150°C)，烤15分鐘即可完成。

