

什蔬鮮湯

材 料 >

番茄1顆、紅蘿蔔30公克、
白蘿蔔30公克、雪白菇30公克、
秋葵10公克

調味料 >

蕃茄糊 1 湯匙，鹽適量

作 法 >

1. 蕃茄川燙去皮。
2. 水滾放入所有材料及蕃茄糊燉煮20分，起鍋放入鹽調味即可。



鮮柚甜凍

材 料 >

開水50cc、甜柚汁(含果肉)50cc、
果凍粉1茶匙

調味料 >

糖半茶匙

作 法 >

1. 開水燒開加入甜柚汁(含肉)50cc，加入果凍粉及糖拌勻，置涼即可。

