

鹿谷燒堡



材料

麻竹筍取前段
約400公克
魚肉60公克
蝦仁60公克
A菜6小片
紫色蕃薯6片

調味料

(1) 鹽2茶匙 太白粉1茶匙
醬油2茶匙 黑胡椒粉1茶匙
高湯6杯
(2) 鹽半茶匙
胡椒粉少許
醬油2茶匙
鹽1茶匙
蛋白2茶匙

做法

1. 筍燙熟、整形，加調味料(1)煮入味，入油鍋炸至金黃色。
2. 蕃薯片炸熟，瀝乾油。
3. 魚肉、蝦仁、剝碎，加入調味料(2)摔打至有黏性，煎熟備用。
4. 將筍切成二半，中間依序加入肉片，蕃薯片即成。

