

### 竹盅盞圓



#### 材料

蘆薈60公克  
雞胸肉30公克  
蛤蜊4個  
蓮子20公克  
枸杞5公克  
薑3片

#### 調味料

鹽半茶匙  
酒半茶匙  
高鮮味精半茶匙

#### 做法

1. 蘆薈取肉挖球形，雞胸肉切丁，蓮子燙熟。
2. 所有材料入竹盅蒸熟並調味即可。