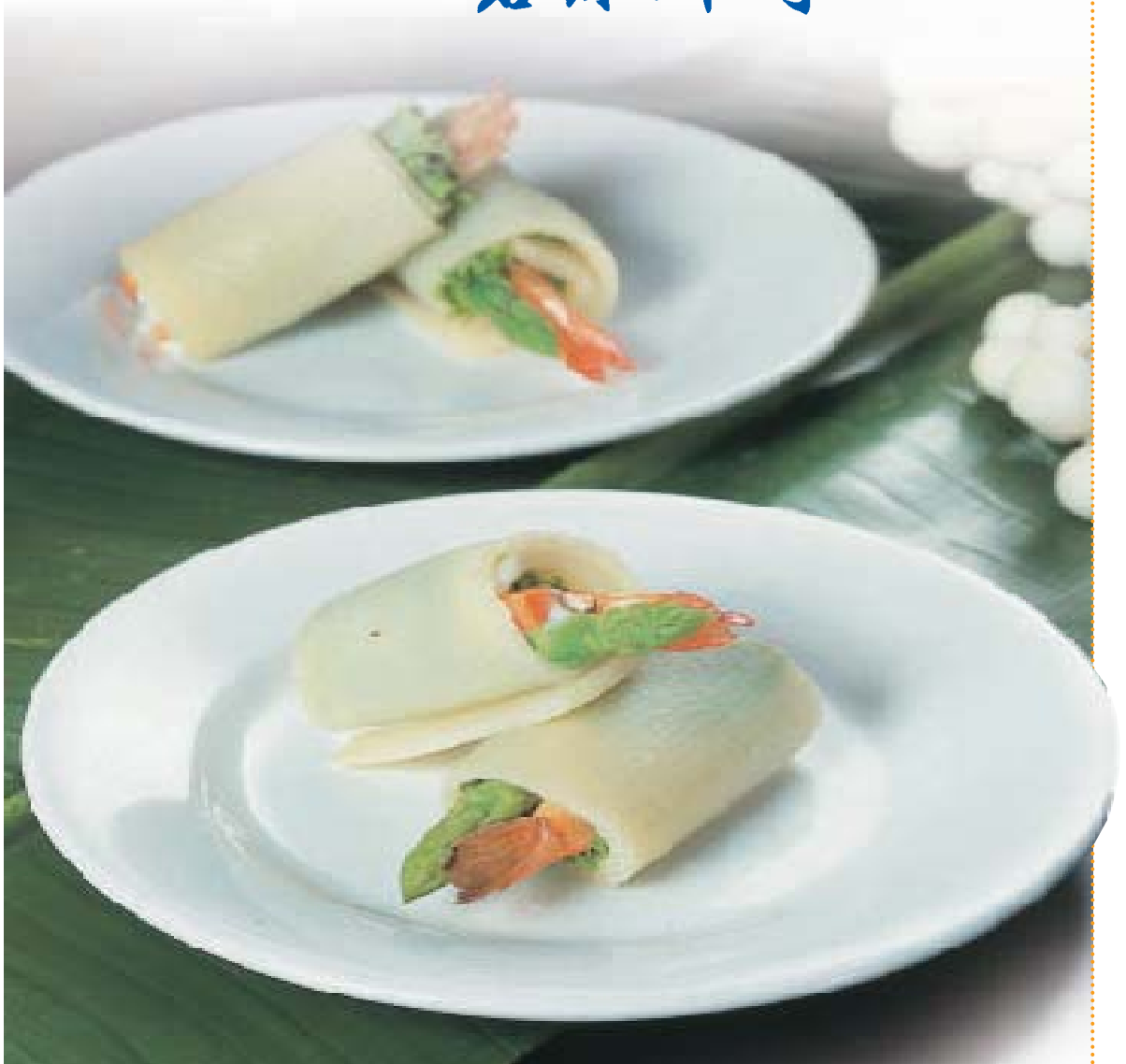


碧綠鮮筍



材料

竹筍300公克
白蝦6尾
青蘆筍80公克
紅蘿蔔40公克
生菜葉40公克

調味料

千島香鬆40公克
沙拉醬40公克
花生粉40公克

做法

1. 鍋中入水燒開放入竹筍去殼煮熟撈起備用。
2. 紅蘿蔔切條狀約3公分長0.5公分寬。
3. 另備鍋子入水燒開，將青蘆筍、紅蘿蔔、白蝦等材料一一下鍋川燙撈起。
4. 將煮熟的竹筍切薄片，再將做法(3)的生菜葉等材料放在竹筍上面加入調味料，捲起即可食用。

