



季軍

霧峰鄉農會
田媽媽議蘆餐廳

玉筍金菇捲

參賽人
許仲宜、劉安順

材料

金針菇	300公克
麻竹筍	1隻
生菜葉	1顆
番茄	3顆
胡蘿蔔	37公克

調味料

千島香鬆	37公克
沙拉醬	37公克

作法

- 1 麻竹筍取頭部切約5-6公分高，去皮洗淨入鍋煮約50分撈起，泡冰水備用。
- 2 金針菇洗淨川燙後泡冰水備用。
- 3 番茄洗淨對半切開切薄片，生菜葉洗淨瀝乾備用。
- 4 將煮熟的竹筍片用刀子順周邊片成約15公分長薄片。
- 5 麻竹筍薄片攤開放平，放入金針菇、生菜葉、番茄淋上沙拉醬，再灑上千島香鬆，捲成圓形擺盤即可。



菇葷食譜
經典美饌烹藝競賽