

季軍

花壇鄉農會
艾馨園田媽媽經營班

杏鮑在霧中

參賽人
李芸嘉、陳秀枝

材料

杏鮑菇	300公克
蓮霧	6粒
地瓜	200公克
芋頭	200公克
苜蓿芽	30公克

調味料

沙拉醬	100公克
-----	-------

芥末沙拉醬

芥末	1小匙
沙拉醬	50公克



作法

- 1 蓮霧挖成空心狀、底部切平備用，地瓜、芋頭蒸熟放涼，杏鮑菇切成5公分長、寬1公分條狀擺盤用，其餘切成丁狀燙熟放入冰水中備用。
- 2 將蒸熟的地瓜、芋頭搗成泥、加入沙拉醬、杏鮑菇丁，塞入蓮霧內加入少許苜蓿芽裝飾。
- 3 長條狀杏鮑菇擺盤，沾芥末沙拉醬食用。

