

筍

五光十色

材 料

茭白筍..... 10支
四季豆..... 6根
紫山藥.. 6小條(4公分長)
南瓜..... 6小條(4公分長)
熟牛肉.. 6小條(4公分長)
韭菜花..... 6支
蘿美生菜..... 6片
番茄..... 2顆
洋蔥..... 1/4顆
香菜..... 1棵

調味料

橄欖油..... 1小匙
檸檬汁..... 2大匙
糖..... 1大匙
鹽..... 1小匙
胡椒粉..... 1小匙

作法 /

1. 將6支茭白筍、四季豆、紫山藥、南瓜、韭菜花等，入滾水中汆燙後，撈起放入冰水中浸泡，4支茭白筍切成細絲備用。
2. 將汆燙好的茭白筍切成4公分小段後，用滾刀法切成薄片備用。
3. 用茭白筍薄片將四季豆、紫山藥、南瓜、牛肉等捲入中間，用韭菜花綁成茭白筍捲。
4. 將番茄丁、洋蔥丁、香菜加入調味料拌勻成莎莎醬。
5. 用透明玻璃杯將番茄丁、茭白筍絲鋪底，上面放茭白筍捲、蘿美生菜，最後淋上莎莎醬。

