

蕎麥起司捲

材料：

蕎麥芽2碗
海苔8片
低脂起司2片
胡蘿蔔絲1碗

做法：

1. 蕎麥芽洗淨瀝乾，胡蘿蔔切細絲，起司每片切成4片備用。
2. 海苔放上一片起司，少許胡蘿蔔絲及蕎麥芽，捲起即可。



蕎麥芽沙拉

材料：

洋蔥1個・蕎麥芽2碗
高荳1/4粒・番茄1粒

調醬：

橄欖油2大匙 醬油膏2大匙
檸檬汁（或水果醋）2大匙
黑胡椒1小匙

做法：

1. 將洋蔥切絲浸於冰開水，放入冰箱冷藏20分鐘後撈起瀝乾備用。
2. 蕎麥芽洗淨瀝乾，高荳洗淨切絲，番茄切丁備用。
3. 調味料充分拌勻後，加入所有材料拌勻即可。

