

日式涼麵

材料：

蒟蒻麵100公克 小黃瓜1條
大黃瓜1/4條 素火腿40公克
紅蘿蔔40公克

沾汁：

醬油2大匙
冰糖1/2大匙
柴魚酌量(使醬油的柴魚
味極濃香)
水1杯

做法：

1. 蒟蒻麵以滾水煮熟，撈起，放入冷開水中冷卻後撈起備用。
2. 大黃瓜去皮及瓤，刨絲。
3. 小黃瓜兩端切掉一小塊，切絲。
4. 素火腿及紅蘿蔔皆切絲。
5. 將沾汁料煮開，改小火煮至柴魚味濃香即熄火，將醬汁過濾即為柴魚醬油。
6. 將所有材料擺盤，取盤中材料沾柴魚醬油吃。

備註：1. 蒟蒻麵勿煮的太熟，否則浸冷開水後會太爛。 2. 蒟蒻麵可以蕎麥麵或蒟蒻絲代替。



鮮蔬手捲

材料：

大黃瓜80公克(刨絲)
小黃瓜100公克(切絲)
高麗菜80公克(切絲)
苜蓿芽60公克
紅蘿蔔80公克(刨絲)
海苔4張
沙拉醬2大匙(可用干島醬代替)

做法：

1. 海苔一張剪成兩半張，計有八半張。
2. 將海苔置於手上，取蔬菜料放於海苔左端，加沙拉醬自左向右緊緊的捲起成三角錐形，即可食用。
3. 亦可添加花生粉、葡萄乾等。

