



味噌絲瓜

材料：

絲瓜1條
嫩海帶芽3大匙
胡蘿蔔30公克

調味料：

細味噌1.5大匙
細砂糖1小匙
薑末1小匙
檸檬汁2大匙

做法：

1. 絲瓜去皮切絲、胡蘿蔔切絲，加入適量的海帶芽與調味料，拌勻後即可食用。

備註：海帶芽不用泡水，因為絲瓜會出水。

涼拌絲瓜

材料：

絲瓜300公克 嫩薑20公克
紅蘿蔔30公克

調味料：

鹽1/2小匙
細冰糖1/2大匙
水果醋2大匙
(可用檸檬汁代替)

做法：

1. 絲瓜去皮切成約1公分寬的細條，嫩薑及紅蘿蔔洗淨去皮切成細絲。
2. 將處理好的材料全拌在一起，並加入鹽、醋及冰糖拌勻，放入冰箱約二小時後即可食用。

