

## 歸蔘鮭寶

**主材料：**香水梨100公克、當歸末30公克、芒果100公克、蒟蒻100公克、胡蘿蔔末50公克、荸薺末50公克、芹菜末30公克、美生菜6葉、鮭魚肉200公克、冬粉30公克。

**調味料：**鹽5公克、糖10公克、當歸水30公克。

**製作方法：**

1. 水梨去皮泡鹽水撈出切粒，當歸切末，所有副食材切粒，美生菜剪圓形，鮭魚肉切小粒備用。
2. 冬粉炸酥搓成小粒，鮭魚肉汆燙熟撈出。
3. 所有食材依序下鍋炒，加入調味料，起鍋前加入水梨、芒果、當歸末拌勻即可盛起，放入美生菜葉裡即可。

宜蘭縣五結鄉農會家政班 製作

## 當歸味噌拌彩蔬

**主材料：**秋葵100公克、青花椰菜60公克、白花椰菜60公克、玉米筍30公克、當歸莖葉60公克、紅甜椒20公克。

**調味料：**味噌1湯匙、豆腐乳1小塊、當歸泥1又1/2茶匙、糖少許、當歸水少許。

**製作方法：**

1. 秋葵洗淨去蒂；青、白花椰菜洗淨切小朵；玉米筍、當歸洗淨切段；紅甜椒洗淨切片。
2. 全部蔬菜入滾水中燙熟，撈起後泡冰水備用。
3. 將醬汁材料拌勻。
4. 蔬菜瀝乾水份後盛盤，沾醬汁即可食用。

花蓮縣花蓮市農會家政班 製作

