

地方農特產品創意料理

鳳花排骨



材 料：排骨450公克、洋蔥100公克、青椒100公克、紅椒100公克、黃椒100公克、鳳梨片100公克、小鳳梨3個

調味料：米酒、糖、沙拉油、白醋、地瓜粉5湯匙

- 作 法：
1. 排骨拌米酒和糖醃30分鐘。
 2. 小鳳梨切半挖空備用。
 3. 醃好排骨沾上地瓜粉入油鍋炸至金黃撈起。
 4. 再起油鍋放入排骨加入青椒、紅椒、黃椒、鳳梨片、洋蔥、白醋煮熟後，置入小鳳梨盅即可。

宜蘭縣員山鄉農會家政班