

創意料理 優勝作品



四色肉捲

材 料：紅蘿蔔100公克、蘋果1粒、山藥120公克、蘆筍100公克、里肌肉300公克、蛋2個、地瓜粉、麵包粉各適量

調味料：番茄醬1湯匙、糖1/2茶匙、太白粉、鹽各少許

作 法：1.紅蘿蔔、山藥切成條狀，川燙備用，蘆筍川燙備用，蘋果切成條狀備用。

2.里肌肉切片拍薄，用調味料醃過備用。

3.取肉片包入所有材料捲成肉捲，依序沾上地瓜粉、蛋汁及麵包粉，入油鍋炸酥，切片擺於盤上即可。

宜蘭縣 三星地區農會 美莉屋創意美食工坊