



## 柚惑草蝦

★材料：草蝦300公克，柚子1個，沙拉醬、巧克力米各少許，小黃瓜1條。

★做法：

1. 鮮蝦去腸泥燙熟後，去殼放涼備用，柚子剝皮果肉切丁備用。
2. 將鮮蝦及柚子輕輕拌勻，放入黃瓜裝飾的盤中，擠上少許沙拉醬，並灑上巧克力米即可。

花蓮縣 玉溪地區農會家政班 製作



## 香柚拌蕨草

★材料：柚子1個，過貓300公克，辣椒1條，紅柚1個，鹽適量。

★做法：

1. 柚子皮洗淨切絲，醃至入味，泡水約一天去苦味，紅柚去果肉，留皮當容器。柚子榨汁1/2杯，辣椒切絲，過貓川燙。
2. 起油鍋爆香柚子皮，加入所有材料及調味料拌炒，起鍋前淋上柚子汁。
3. 將紅柚皮入蒸籠蒸10分鐘取出，再填入所有材料即可。

宜蘭縣 冬山鄉農會田媽媽班 製作