

食譜

Recipes



「魚蛋」卷

(約 10-12 人分量)

食材：

蛋	2 隻
鯪魚肉	160 克
西芹	1 條

調味料：

鹽	½ 茶匙
麻油	1 茶匙
植物油	½ 茶匙



烹調方法：

1. 蛋打散，加入鹽、麻油打勻備用。
2. 易潔鑊燒熱，加少許油將一半蛋液倒進鑊中煎成蛋皮待用。
3. 將蛋皮置於碟上，鋪魚肉上面與蛋皮大小相約。
4. 將西芹切成粗條放於魚肉蛋皮邊捲成長條狀，放入碟中隔水蒸熟。
5. 將蒸熟的魚肉蛋卷切成小片便成。



營養小貼士

1. 一般魚肉的脂肪含量較肉類為低，蛋卷內加上西芹可增加膳食纖維；以易潔鑊煎蛋皮可減低用油量。
2. 若小朋友不喜歡西芹的味道，可以青瓜或甘筍代替。