

## 6.04 大廚師 - 燴炒食蔬

### 材料：

花椰菜 Broccoli 一朵	無味椰子油一大匙
義大利瓜 Zucchini 一條	乾辣椒
豆乾 兩塊	花椒粉 三茶匙
蒟蒻結 若干個	牛肉湯粉 一茶匙

### 做法：

1. 所有食材洗淨，切大一點的丁狀
2. 鍋裡放入椰子油，將乾辣椒剪入油中
3. 等油漸漸炒香時，放入豆乾和蒟蒻結翻炒
4. 再加入剩下的食材翻炒
5. 加鹽和牛肉湯粉，翻炒至熟
6. 撒入花椒粉在翻炒均勻即可起鍋。