

7/20

韓式海鮮班戟(Pancake)

譚鄭瑛玲著

材料：韓國班戟粉	250 克
水	2.1/2 量杯
鮮蝦	8 隻, 去殼洗淨
小魷魚	2 隻, 洗淨切粗粒
蜆肉	5 隻, 切粗粒
青, 紅椒	各 1 隻, 洗淨切條
韭菜	12 棵, 洗淨切段
青蔥	1 棵, 洗淨切段

- 做法：1. 用盆盛班戟粉, 加入鹽, 糖各一茶匙, 拌勻, 加入水, 慢慢攪勻, 再加入全部材料調勻成粉料。
2. 熱鑊落油 2 湯匙, 傾入一半粉料, 慢火煎至金黃色, 反轉亦煎至金黃色上碟, 再煎餘下之粉料, 共做成二件, 上桌供食。