

大廚師:Jenny

日期:Jun 11 2005

隨意健康五行菜

材料:

1. 嫩豆腐 1 塊
2. 紅,黃甜椒各半個
3. 日式小黃瓜 1~2 條
4. 紅蕃茄 1 個
5. 香菜少許

水果沾醬:

柳橙汁 1 大匙,檸檬汁 1 小匙,橄欖油(extra virgin)1/4 小匙,醬油 1 大匙,味醂 1 大匙,白醋 1/4 小匙,蒜泥 1 大匙

做法:

1. 豆腐放入滾水中煮過,撈起盛於盤中
2. 小黃瓜洗淨切成片狀,加鹽抓勻,去水分
3. 蕃茄洗淨,切片備用
4. 紅,黃甜椒洗淨,切成條狀
5. 將做法 2,3,4 之材料入豆腐盤中,再淋上特製之水果沾醬後拌勻,灑上香菜即可食用

P.S.:綠蘆筍,鮮山藥,綠花椰菜,,,等也都可搭配

Tips:蔬菜切完可泡冷水,會更脆