

大廚師:王麗玲
日期:Mar.6 2010

蔬果握壽司

材料:

1. 蘋果切絲
2. 水梨
3. 紅椒
4. 芒果
5. 生菜
6. 紫菜片
7. 三島素香鬆
8. 美乃滋

作法:

1. 將蘋果,水梨切絲泡檸檬冰水後瀝乾
2. 其他材料都切絲
3. 生菜一片片洗淨後擦乾,也切絲
4. 用紫菜片包入所有蔬果,擠點美奶滋,灑點香鬆即可享用

p.s.:可選用各種當令或個人喜好的蔬果,像是酪梨,苜蓿芽,蘆筍.....等!