

佳作編號：008 鄭王起

主題：紅花綠椰

材料:紅蘿蔔、綠花椰菜、黑木耳、蔥、絞肉、魚漿、薑泥、酒

作法:

- 1.紅蘿蔔去皮，削圓挖洞，呈容器狀。
- 2.綠花椰菜燙熟備用。
- 3.將絞肉、黑木耳丁、薑泥、蔥花、酒、糖、魚漿加入拌勻備好。
- 4.將拌好的材料填入紅蘿蔔中，蒸8分鐘即可。

幸福感言:

紅花也要綠葉陪襯，利用綠花椰菜擺盤，增加蔬菜的攝取量。

