

【蔬菜・水果】  
苦瓜杂烩



材料[2人份]

- 午餐肉(切成适量大小)
- 苦瓜1条
- 木绵豆腐(200g)
- 蛋(2个)
- 沙拉油、鸡汤粉、盐、胡椒、酱油适量

作法

- ① 苦瓜对半切开, 去籽後切成半圆薄片泡盐水。
- ② 豆腐放入打匀的蛋汁里, 加鸡汤粉拌匀。
- ③ 热锅起油, 炒苦瓜和午餐肉, 炒熟後放入②的豆腐, 加盐和胡椒调味, 最後再加酱油即完成!

富含维生素C!

