

【和風五彩鮮蔬】

食譜來源：毓秀私房醬

今天「五蔬果」了嗎？

毓秀私房醬的【和風柚香醬】不只可以作為沙拉淋醬使用，還可以拿來拌菜喔！非葉菜類的蔬菜，像是花椰菜、青花菜、蘑菇，還有這次所示範的木耳、玉米筍、蘆筍…酸酸甜甜、清爽開胃！超對味的啦~



材料：

- (1) 綠蘆筍一把
- (2) 玉米筍一盒
- (3) 黑木耳、紅蘿蔔少許

調味料：

- (1) 毓秀私房醬……和風柚香醬

作法：

- (1) 將各食材燙熟之後
- (2) 拌入和風柚香醬就完成了~

【和風五彩鮮蔬】

食譜來源：毓秀私房醬



說說醬：

相較於高溫油炒，使用汆燙拌菜的方式，不只沒有油煙，也更能保留蔬菜本身的營養素。尤其【和風柚香醬】的油脂含量很少，只含少許的冷壓初榨橄欖油來增加香氣。若說這道「和風五彩鮮蔬」是健康養身料理，還真是當之無愧。