

鮭魚排佐青豆

鮭魚排佐青豆是一道營養豐富、簡單易做的家常菜。鮭魚富含Omega-3脂肪酸，有益心臟健康。青豆則含有豐富的蛋白質和纖維。這道菜色香味俱全，是家庭聚餐的理想選擇。



材料：

鮭魚排 (300g)

青豆 (4-5罐)

調味料：

(A) 鹽 30g

(A) 胡椒粉

(A) 薑末

(B) 鹽 1

(B) 胡椒粉 1

(B) 薑末

(B) 鹽 1x2cm

青豆

調味料

做法：

1. 鮭魚排切成厚片，用紙巾吸乾水分。 (每片重量約0K) 醃製鮭魚排，加入鹽、胡椒粉、薑末，攪拌均勻。 2. 青豆用滾水煮熟，加入鹽、胡椒粉、薑末，攪拌均勻。 3. 將鮭魚排放入平底鍋，用中火煎至兩面金黃。 4. 加入青豆，繼續煎至熟透。 5. 煎好的鮭魚排佐青豆即可享用。

鮭魚排佐青豆是一道營養豐富、簡單易做的家常菜。鮭魚富含Omega-3脂肪酸，有益心臟健康。青豆則含有豐富的蛋白質和纖維。這道菜色香味俱全，是家庭聚餐的理想選擇。

完成

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□♪



□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□**BLOG**□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

