

蝦仁炒西蘭花

材料：蝦仁 200g、西蘭花 100g、紅辣椒 2支、蒜 2瓣、鹽 1茶匙、糖 1茶匙、料酒 1茶匙、生油 2茶匙



1. 蝦仁切去頭尾，用牙籤挑出腸胃，洗淨，用廚房紙巾吸乾水分。



2. 西蘭花切小塊，焯水，用鹽、糖、料酒調味，炒熟。

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□



□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□

□□□□BLOG□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

