

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. 蝦仁去頭、去殼、去腸，洗淨，用鹽、糖、料酒醃10分鐘。



2. 西蘭花切小塊，焯水，加入鹽、糖、料酒。紅辣椒切段，蒜切末。

