

鳳蓮香豚卷

食材 (2-3人份)

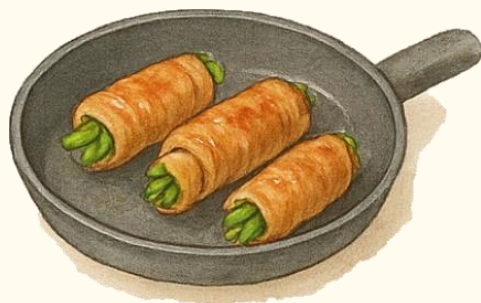
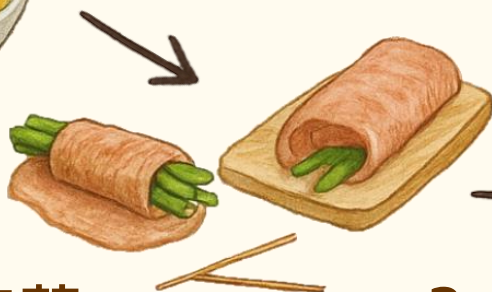
豬里肌肉片：200 克 (切薄片)
野蓮：200 克 (切成 4-5 公分小段)



作法 1.先醃肉

鳳梨、蒜末打成泥，加入醬油、米酒、糖、白胡椒粉拌勻。
將豬肉片加入醃漬 10-15 分鐘。

⊗**溫馨提醒**：醃太久鳳梨酵素會使肉質過軟哦！



2.再包菜

取 1 片醃好的豬肉片，在一端放入適量切小段的野蓮後捲起，接用著牙籤固定。

同步驟捲完所有肉片。

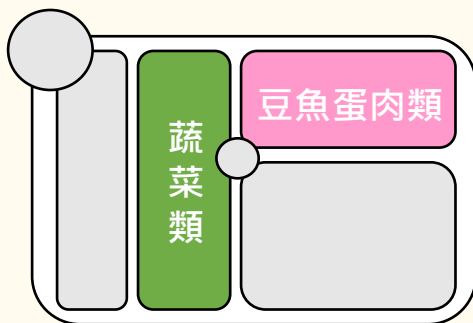
⊗**溫馨提醒**：包太多菜會不好咀嚼哦！

3.煎 / 蒸熟

平底鍋加少許油，將肉卷放入，中小火慢煎，先將封口面朝下固定成形。

煎至四面金黃後，蓋上鍋蓋再悶煎 2-3 分鐘，確保內部熟透。

⊗**溫馨提醒**：若想更清爽，可改成蒸熟，水滾後放入蒸鍋，大火蒸 8 分鐘。



在地食材：
大樹鳳梨
美濃野蓮

醃料

鳳梨：100 克 (可用鳳梨芯)
蒜末：2 瓣；醬油：2 大匙
米酒：1 大匙；白胡椒粉：少許

✓ **更美味小技巧**：野蓮可換成金針菇、豆芽菜、紅白蘿蔔絲，變化各種不同菜色。



鳳蓮香豚捲

營養成分-1人份

✓ 熱量：
168 大卡

✓ 蛋白質：
16.9 公克

✓ 碳水化合物：
4 公克

✓ 脂肪：
9.4 公克

食物類別

✖ 全穀雜糧類：0 份

✖ 水果類：0 份

✖ 豆魚蛋肉類：2.3 份

✖ 乳品類：0 份

✖ 蔬菜類：0.8 份

✖ 油脂與
堅果種子類：0.5 份