

涼拌蔬菜絲



食材

1. 杏鮑菇
2. 紅蘿蔔
3. 黑木耳
4. 玉米筍
5. 蒜頭
6. 鹽

做法

1. 將洗淨的杏鮑菇、紅蘿蔔、黑木耳切絲，玉米筍切細條狀。
2. 蒜頭去皮切碎備用。
3. 取一鍋，加入清水煮滾後依序放入杏鮑菇絲與木耳絲先煮 2 分鐘後，再放入玉米筍細條與紅蘿蔔絲煮約 1 分鐘後，熄火悶約 3-5 分鐘。
4. 最後將蔬菜絲撈起放入大碗中，並放入蒜碎，加入調味料拌勻後放涼即可食用。