

涼拌金針菇

【材料】(一人份)

金針菇:40 克 九層塔:適量

【調味料】

三杯醋(醋適量、薄鹽醬油適量、高湯兩匙、代糖適量)

【作法】

- 1、金針菇洗淨，迅速燙過，放置冷水中
- 2、將九層塔洗淨切成小段
- 3、將所有材料拌勻，再淋上三杯醋即可

【營養成分】

熱量	醣類	蛋白質	脂肪	纖維
25 大卡	5.0 克	1.0 克	—	2.9 克