

『日式炒烏龍』

指導老師：阿路米&莎莉

材料：

烏龍麵	800g（買回需冷藏或冷凍，不需解凍）
豬肉絲	100g（切絲）
洋蔥絲	200g（切絲）
鮮香菇	200g（切絲）
大白菜	200g（切絲）
紅蘿蔔	100g（切絲）
小白菜	100g（切段）
蔥	40g（切段）
魚板（火鍋料）	50g（切絲）
花枝排（火鍋料）	50g（切絲）

柴魚高湯：

柴魚片	50g
水	400c.c.

『柴魚片+水煮滾，過濾備用』

調味料：

鰹魚醬油	4大匙
味琳	2大匙
七味粉	適量
胡椒粉	適量

作法：

炒鍋入『3大匙油』燒熱，『洋蔥、蔥白』入鍋爆香，續加入『肉絲、香菇絲、紅蘿蔔絲』待炒散，加入『大白菜』翻炒至軟，加『調味料』拌勻，倒入『柴魚高湯』煮滾，放入『魚板、花枝排、烏龍麵』，湯汁需能蓋過麵條，不足可加『熱水』，蓋上鍋蓋燜煮5分鐘，掀蓋用筷子攪拌，炒散麵條，拌入『小白菜、蔥綠段』，充分炒勻，炒烏龍麵需留少許湯汁，不能炒乾，盛盤可隨意加『七味粉、胡椒粉』享用