

素食雅集



有機手捲

觀音齋提供
莊汝聰主廚



材 料：燒海苔片、花生粉、有機沙拉醬、新鮮鳳梨、蘋果、素火腿、西生菜、小黃瓜、捲葉高苣。

調味料：糖、白醋。

作 法：1. 小黃瓜洗淨後，用鹽略醃後，加入少許糖及醋調味備用。

2. 將鳳梨、蘋果、素火腿、西生菜切細條狀備用。

3. 取一張捲葉高苣，舖上2.之材料，續加入沙拉醬、花生粉。

4. 取一張燒海苔捲上3.之材料成捲筒狀即可。

感謝讀者前賢支持，本刊自即日起隆重推出「素食雅集」單元以饗讀者，歡迎大家推廣健康素食，素食讓我們更健康！

炎炎夏日，向您推薦一道清涼可口的「有機手捲」