

素食雅集 65

事事如意卷

提供：雅書堂 主廚：邱寶鈞



材 料：白飯1碗，紅、綠、白色蒟蒻各50公克，素食海島香鬆30公克，
芹菜2棵。

調味料：芥末粉1大匙、糖1小匙、味醂1大匙。

作 法：

- 1 芹菜摘掉葉子後洗淨，用滾水汆燙至軟備用；三色蒟蒻切成長8公分、寬3公分、厚0.1公分的片狀待用。
- 2 芥末粉加入少許冷開水，調勻後用保鮮膜覆蓋使其發酵約30分鐘。
- 3 燒熱鍋子，將糖、味醂一起放入，混合溶解後加入發酵好的芥末攪拌均勻，接著加進白飯，混合拌勻後盛出，捏成橢圓形小飯糰備用。
- 4 取每片蒟蒻包入一個小飯糰，包捲成筒狀後用芹菜綁緊，外表再沾裹上一層素食香鬆即可。

美味米食小妙招

喜歡芥末口味的朋友，在調味時，可以不用加糖，味道會更嗆一些。若是不喜歡芥末口味的朋友，則可用咖哩粉，味道也是不錯喔！

