

牛肉湯「麵」

🕒 份量：4 人份

🕒 準備時間：30 分鐘

🍴 菜式：中式料理

🍴 每份：1 Lean | 3 Green | 3 份調味料

370 卡路里 | 38 克蛋白質 | 8 克碳水化合物 | 22 克脂肪

🍴 含有：肉類、麩質和豆類

食材

- 2½ 蒟蒻麵
- 1 茶匙菜籽油
- 3 棵小白菜、切段
- 4 條蔥、切蔥花
- 1.4 升牛肉湯
- 2 湯匙減鹽豉油
- 1/2 茶匙薑、去皮磨碎
- 565 克 瘦牛肉 (西冷、上腰肉、牛腿)，切薄片
- 1 茶匙麻油
- 1/4 杯泰國羅勒，切絲
- 1/4 茶匙白或黑胡椒粉
- 1/4 茶匙辣椒碎

烹飪方法

1. 按照包裝上的指示煮蒟蒻面，撈起備用。
2. 鑊加熱下油，煮小白菜和蔥。
3. 在大煲裡放入牛肉湯、豉油和薑，蓋上煲蓋，用小火煮。
4. 把牛肉切成薄片，放入湯內。湯微滾後，蓋上煲蓋，轉小火煮至肉熟。
5. 熄火，加入蒟蒻面、麻油、羅勒、黑胡椒粉和辣椒碎。把湯盛出，趁熱享用。