

芙蓉蛋

🍽️ 份量：4 人份

🕒 準備時間：20 分鐘

🍴 菜式：中式料理

🍴 每份：1 Lean | 3 Green | 1 份調味料

250 卡路里 | 29 克蛋白質 | 9 克碳水化合物 | 11 克脂肪

🌱 含有：豆類、麩質、雞蛋和貝類

食材

- 1 茶匙芝麻油
- 2 條青蔥，切碎
- 1 杯西芹，切碎
- 2 杯綠豆芽
- 230 克蝦仁，去殼和腸，煮熟後切碎
- 2 湯匙豉油
- 8 隻雞蛋，打勻
- 1 條青瓜 (280 克)，去頭尾兩端，切成薄片

烹飪方法

1. 用中火在鑊或平底鑊加熱下油，稍微翻炒青蔥、西芹和綠豆芽。加入蝦仁和豉油，炒勻。
2. 在蝦仁和蔬菜上加入蛋液，蓋上鑊蓋，像煎蛋餅或薄餅一樣用中火煎，讓蛋液成形和底面熟透，然後翻另一面繼續煎至另一面微焦。以新鮮蔬菜伴碟，如青瓜薄片即可享用。