



# 泡菜海鮮鍋

🍴 份量：4人份

🕒 準備時間：45分鐘

🍴 菜式：韓式料理

🍴 每份：1 Lean | 3 Green | 1份調味料

280卡路里 | 35克蛋白質 | 13克碳水化合物 | 11克脂肪

🌿 含有：魚類、貝類、豆類、雞蛋

## 食材

- 金針菇100克，切走根部
- 王菜2杯(140克)，切碎
- 大蔥1/2杯(45克)，切段
- 白蘿蔔1杯(115克)，切片
- 泡菜1杯(150克)
- 急凍蝦仁280克，解凍、洗淨和瀝乾
- 急凍青口，解凍、洗淨和瀝乾
- 硬豆腐400克，切成1.5公分大小的方塊
- 清水8杯(2公升)
- 大雞蛋4隻(200克)
- 中型青蔥1條，切碎
- 小型椰菜花1/2個，切碎成米粒狀(約3杯的量)，蒸熟\*

## 烹飪方法

1. 在鍋中整齊排入金針菇、王菜、大蔥、白蘿蔔和泡菜。
2. 蔬菜上放海鮮和豆腐，倒入清水。
3. 用中大火煮至海鮮熟透和蔬菜變軟，不時攪拌一下。
4. 轉成小火。在一個量杯中打入雞蛋，小心地倒入湯裡。小火煮4分鐘，直到蛋白凝固、蛋黃軟嫩。
5. 熄火，撒上青蔥，與“椰菜花飯”一起趁熱上桌。

\*小貼士：製作“椰菜花飯”：你可以把椰菜花剉成米粒狀、用磨碎器把椰菜花磨碎，或把椰菜花切成小朵，再用食物處理器或攪拌機稍微打碎。放入微波爐，用高溫煮3至4分鐘，直到椰菜花變軟。保溫，攪置備用。