

雞蛋豆腐湯「麵」

🍽️ 份量：4人份

🕒 準備時間：25分鐘

🍴 菜式：中式料理

🥗 每份：1 Leaner | 3 Greens | 1份調味料

290卡路里 | 28克蛋白質 | 10克碳水化合物 | 16克脂肪

🌿 含有：雞蛋、黃豆

食材

- 噴霧式煮食油
- 8隻大雞蛋(400克)
- 500毫升菜湯
- 500毫升清水
- 3條去皮萵筍(也稱為萵苣莖)
(約480克)，切或刨成麵條狀
(約6杯萵筍「麵」份量)
- 600克硬豆腐
- 1條中型(15克)青蔥，
切走根部後切粒

烹飪方法

1. 於平底鑊預熱食油。炒熟雞蛋後放置一旁備用。
2. 煮熟菜湯及清水。加入萵筍「麵」煮約2分鐘。
將萵筍「麵」放入碗中，備用。
3. 將豆腐加入菜湯中煮熟約3分鐘。
4. 將豆腐及雞蛋放置於萵筍「麵」上。
然後將菜湯例入碗中。
5. 撒上蔥粒作裝飾後，趁熱享用。