

融合日式意式香濃風味 茄汁椰菜豚肉卷

今次教大家的一道家常菜式，是我們不常在家中吃到的，因為這是日本媽媽的家常菜。這道椰菜豚肉卷融合了日式與意式的香濃風味，有菜有肉又有汁，今次還用了茄汁醬料，非常下飯，無論是賣相還是味道，都令人胃口大開。

材料：

椰菜	4片
免治豚肉	350克
茄汁意粉醬	4茶匙

調味料：

鹽	1/2茶匙
糖	1/2茶匙
白胡椒粉	1/2茶匙
生粉	1茶匙
麻油	1/2湯匙



貼士：

1. 椰菜葉片汆水後會變得軟身，適合包菜卷，要注意不要汆水太久，否則葉片容易裂開。
2. 菜莖部分較硬的位置則可以菜刀拍一拍，拍鬆後可更易捲起，方便包入餡料。



作者
Mei So

愛生活、愛下廚、喜歡烹飪和分享家庭美食，享受當中的小確幸！



1. 把椰菜用沸水汆燙約1分鐘至軟身，撈出瀝乾水分，葉莖較硬的部分以刀拍鬆，以便捲起包入餡料。

2. 把免治豚肉加入所有調味料攪拌均勻成餡。



4. 把意粉醬放入鍋內，再加入適量水調校濃度，把意粉醬煮滾。

3. 把椰菜葉一片片攤開，將餡平均置於葉片1/3處，捲成長筒狀，如此類推。



5. 再加入捲好的椰菜豬肉卷，一起煮10分鐘，完成。

