



做法

1 • 葱、紅蘿蔔和粟米切碎備用。



2 • 蝦肉剁成泥狀後混入已切碎的蔬菜。



3 • 把醃料加入混合好的蝦泥。

4 • 把蝦泥均勻地鋪在海苔上。



5 • 在蝦餅表面灑上白芝麻。

6 • 落油燒熱平底鍋後，放入海苔蝦餅（蝦泥一面先下鍋）。



7 • 蝦泥煎至變金黃色熟透後，再翻面煎海苔，煎好便能上碟。

小朋友不喜歡吃蔬菜十分普遍，這也是家長們的一大難題，要孩子多吃蔬菜，可試試從改變烹調方法入手。

今次分享這款海苔蝦餅食譜，選用了粟米、紅蘿蔔和葱，混入蝦泥內，做出來的蝦餅顏色奪目，既可吸引到孩子，在吃蝦餅之餘亦能吃到了蔬菜，而且蝦肉亦有很高的蛋白質，再搭配上含豐富膳食纖維的海苔，絕對是一道有益美味的菜式。

海苔蝦餅

健康好味



材料



白芝麻
少許



海苔
6片



蝦肉
250g
(約可做6塊)



紅蘿蔔
適量



葱
適量



粟米
適量

醃料：
• 生粉 2茶匙
• 胡椒粉 少許
• 鹽 適量

食用小貼士

• 進食時可添加一些醬料，例如茄汁、沙律醬和泰式醬等等，使菜式更添風味。

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！

