懷孕
文章

豆腐雜菜蛋餅

十一月 9, 2020

孕期有營食譜

材料：

- 雞蛋　　3隻
- 硬豆腐　300g
- 紅蘿蔔　　半條
- 四季豆　40g
- 玉米粒　30g
- 鹽　　半茶匙
- 麻油　　適量
- 白糖　　適量

步驟：

1. 將豆腐放在盤中，用另一個盤壓在豆腐上20分鐘，讓豆腐出水。出水後，用湯匙將豆腐擠碎成泥狀，備用。
2. 紅蘿蔔去皮刨絲；四季豆切粒。
3. 鍋中加入1茶匙油燒熱，加入紅蘿蔔絲、四季豆粒、玉米粒、豆腐泥、半茶匙鹽和糖拌炒均勻。
4. 熄火，將炒出來的蔬豆隔出水分，放涼備用。
5. 將雞蛋打散均勻，加入少許鹽拌勻。然後倒入已放涼的材料拌勻成混合料。
6. 平底鍋加少許油燒熱，然後用湯勺舀出適量混合料放入鍋中，小火煎至一面定型後，翻面煎另一面，煎至兩面呈金黃色，即可起鍋。

立即分享