

翡翠高麗菜蛋捲



高麗菜耐放又便宜，扎實的一顆足以供小家庭料理 2 ~ 3 次，是家家戶戶常備蔬菜。吃膩了炒高麗菜，不妨試試高麗菜蛋捲，綿密香嫩的蛋皮包裹爽脆高麗菜絲，層次分明口感豐富，大人小孩都愛吃，簡單幾個步驟即可上菜，是忙碌上班族補充完整營養的好料理。

高麗菜蛋捲（配方比例僅供參考，可依實際情況斟酌微調）

全蛋液	高麗菜	蒜片	蝦米	鹽	白胡椒粉
240g	1/4 顆	少許	1 小匙	適量	適量

料理製作



高麗菜洗淨後切成細絲（粗梗請去除），平底鍋熱油後加入蒜片爆香。倒入高麗菜絲拌炒至熟，起鍋前，加入鹽、白胡椒粉調味後盛起備用。

將 EZ egg 冷藏全蛋液均勻鋪在平底鍋上，再放上炒好的高麗菜絲。

蛋汁凝固成形後，以蛋皮捲起高麗菜絲，捲的時候稍有難度，可以先把爐火關掉慢慢捲，捲好再煎到表面微黃即完成。

小清新翡翠蛋捲

全蛋液	高麗菜	波菜汁	紅蘿蔔	醬油
240g	1/4 顆	50g	少許	少許

料理製作

高麗菜燙軟切絲、紅蘿蔔切絲備用。

將 EZ egg 冷藏全蛋液加入波菜汁，倒 1/4 至熱油鍋中，半熟且定型時放入適量的高麗菜絲和紅蘿蔔絲。邊翻面並慢慢包捲起來，整個包捲好盛起，翡翠蛋捲已成型。（可利用壽司竹簾包卷整型）

