

翠玉天羅風味蛋



絲瓜又名天羅，是夏天盛產的食材，因熱量低、富飽足感且營養成分豐富，因此深獲窈窕淑女們喜愛。炎炎夏日沒有食慾嗎？擔心大魚大肉對身體造成負擔嗎？來盤絲瓜燜蛋，同時獲取蛋白質與纖維素，補充滿滿的元氣與活力。

翠玉天羅風味蛋（配方比例僅供參考，可依實際情況斟酌微調）

全蛋液	絲瓜	青蔥	鹽
240g	1 條	1 支	適量



料理製作

絲瓜洗淨後切半，再切約 5mm-10mm 厚之半圓狀，青蔥洗淨切段，蔥白、蔥綠分開備用。

開小火起鍋，倒入少許油，放入蔥白炒香。加入絲瓜拌炒至出水，蓋鍋燜至九分熟後加鹽調味，接著倒入 EZ egg 冷藏全蛋液，待蛋液凝固再翻炒至全熟，加入蔥綠稍加拌炒後即可上桌。

菇菇滑蛋燴天羅

全蛋液	絲瓜	鴻喜菇	紅蘿蔔	蒜頭	鹽
240g	1 條	1 包	1/3 條	1 瓣	適量

紅蘿蔔切條，絲瓜、鴻喜菇切小塊，蒜頭去皮切碎備用。

在油鍋中加大匙的油，把蒜頭炒香，再放入紅蘿蔔絲及鴻喜菇翻炒至變軟。放入絲瓜塊，再加入約半碗的水後蓋上鍋蓋煮約三分鐘。（絲瓜不需要煮太久會太軟）

將 EZ egg 冷藏全蛋液倒入，加點鹽調味拌勻後蓋上鍋蓋，馬上熄火悶約三分鐘，開蓋攪拌均勻即可食用。