



## 西兰花炒鸡蛋

秋

炒蛋与烫过的绿菜花一起炒，再浇上勾芡的汤汁



### 原料 (4 人份)

西兰花 中等大小	1个 (200g)
鸡蛋	2个
沙拉油	2大匙 (30ml)
盐	少许
<b>调味料A</b>	
酱油	1大匙多 (>15ml)
料酒	1大匙 (15ml)
酒	1大匙 (15ml)
盐	少许
鲣鱼汁	1杯 (200ml)
淀粉(勾芡)	适量

### 烹调方法

1. 西兰花切成几小棵焯一下（保持一定硬度）。
2. 平底锅加入1大匙沙拉油加热，倒入打匀的鸡蛋炒至半熟后装盘。平底锅内再加入1大匙油加热，炒西兰花，再把炒蛋放回锅内加入少许盐后装盘。
3. 锅内加入调味料A和1杯汤汁，用淀粉勾芡，淋在西兰花上。

### 烹调要点

- 为保持色泽美观不要煮过火。
- 勾芡得太凝固也会影响美观。