

# 蒜泥白肉



## 🍅 食材

梅花肉火鍋片..... 340g  
蒜頭..... 5 ~ 6 瓣  
萵苣..... 少許  
芝麻..... 少許

味醂..... 1 大匙  
鰹魚醬油..... 1.5 大匙  
開水..... 1 大匙

## 🍳 作法

1. 把水煮滾，直到冒出大泡泡；
2. 將退冰好的梅花火鍋肉片放入滾水中；
3. 就像平常吃火鍋燙熟肉片；
4. 把燙熟的肉片呈到盤中，盤子可先鋪好萵苣葉；
5. 把味醂、鰹魚醬油、開水、蒜頭全部放進調理機；
6. 將醬汁用調理機打成泥；
7. 把醬汁淋在剛燙好的肉片上，可以灑上些許芝麻；
8. 食用時配上一片萵苣葉，吃起來更爽口哦！

## 📝 注意事項

- 為什麼要用梅花肉火鍋片？因為梅花肉帶有油脂卻又不會像五花肉的油脂那麼多。選火鍋肉片是因為這樣只須要一點點的時間就可以燙熟。
- 家裡沒有調理機的話，可以直接把蒜頭拍碎切末，再與其他醬汁攪拌混合即可。