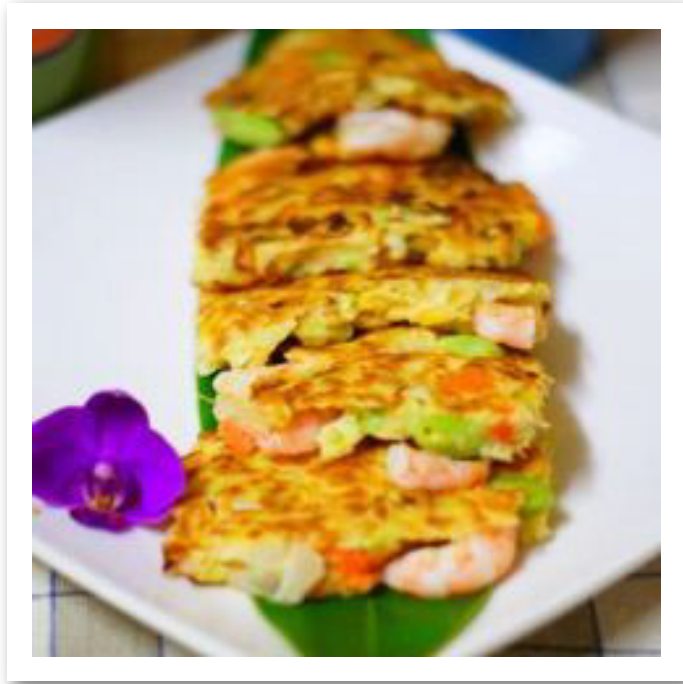


蝦仁彩蔬煎餅



🍅 食材

3色(4色)冷凍蔬菜....	半飯碗量
雞蛋.....	2 顆
高麗菜切丁.....	1碗
蝦仁.....	10~12隻
中筋(或低筋)麵粉....	3 大匙
鹽.....	1 茶匙
食用油.....	2 大匙
白胡椒粉.....	少許

🍳 作法

1. 拿個大碗，先把3色（或4色）冷凍蔬菜倒進去；
2. 將切丁的高麗菜也倒進大碗；
3. 接著放入蝦仁、鹽巴及白胡椒粉，並將蛋打入；
4. 最後加入三大匙的麵粉；
5. 將剛才的食材全部一起攪拌；
6. 在平底鍋加入兩大匙的油，油熱後倒入所有食材；
7. 用中火煎3至4分鐘後翻面，煎2分鐘至熟；
8. 起鍋後切塊即完成！

📝 注意事項

- 如果小朋友對蝦子過敏，可以把蝦仁改成蚵仔、培根切丁或是花枝。
- 攪拌時不必加水哦！因為蛋和麵粉本身就有黏著度了。
- 如果怕翻面會破掉的話，也可以先在平底鍋裡用鍋鏟切成小塊後再翻面，或是一開始用湯匙舀成小圓片再放進平底鍋。