

準備食材

春捲皮

7枚

有殼蝦

14尾 ※每尾約13g

太白粉水

適量

沙拉油

適量

混合備用

切末

雞肉

140g

米酒

1/2大匙

醬油

1大匙

鹽

少許

胡椒

少許

川燙竹筍

70g

黑木耳

7g

生薑

7g

蔥

30g

乾香菇

(泡開)

15g

海老春捲

蒸烤箱專用食譜



COOK EVERIO

份量

約7人份(109kcal/份)



設定模式

蒸烤模式	水蒸氣	時間	溫度
	0%	8-10分	210°C

注意事項

- 水煮竹筍若害怕腥味，可使用蒸烤箱【蒸氣模式 | 3-5分鐘 | 100°C】加熱去腥
- 使用噴油罐將沙拉油噴灑春捲表面更均勻
- 若蝦子較大隻，須適度調整烹調時間
- 波紋調理盆可使用一般調理盆架上2公分大小的瀝油網取代

烹飪步驟

- STEP.1 有殼蝦(生)將頭尾的殼留著，只去除蝦身的殼。
- STEP.2 將備好內餡充分混合攪拌至黏稠狀，分14份(約20g/份)。
- STEP.3 春捲皮放入內餡、蝦身包裹，收尾時邊緣塗太白粉水固定。
- STEP.4 於波紋調理盆擺放春捲，並於春捲表面刷上沙拉油。
- STEP.5 預熱後、放入烤盤加熱，取出烤盤後完成。 ※請參照左方設定模式