鮮蔬南瓜燴米粉

材　料　肉絲60克、米粉半包、青椒絲30克
紅椒絲30克、鮮香菇片20克、洋蔥絲20克

調味料　鮮蔬南瓜玉米濃湯包1包、水500CC、香油1茶匙

做　法
1. 米粉泡水約10分鐘至軟，燒一鍋水，將米粉下鍋汆燙約半分鐘後取出瀝乾。
2. 熱鍋下約2大匙沙拉油，將米粉下鍋，小火煎至兩面微焦脆後取出拌鬆裝盤。
3. 鍋裏加入一匙油，加入洋蔥、青紅椒及鮮香菇炒香。再加入肉絲炒勻。
4. 加入濃湯包、水拌勻煮開，加香油，淋至米粉上即可。

小秘訣

米粉泡軟後汆燙過再炒或煎，米粉較能保持Q軟。