

Eat Well, Live Well.

**Aji**  
AJINOMOTO

AJINOMOTO  
FROZEN FOODS

VEGETABLE  
**Gyoza**  
Green Pastry  
ギョーザ

蔬菜饺子  
泡菜丼



VEGAN

Motoko Tsutsumi大厨倾情推荐

Tsutsumi大厨过去多年在日本和泰国担任烹饪评论家和作家, 并曾连续8年经营餐厅, 目前在法国教授亚洲厨艺。





## 蔬菜饺子泡菜丼

### 1人份食谱

#### 配料

- 5个味之素绿皮蔬菜饺
- 50克纯素泡菜(见下)
- 25克洋葱切碎
- 30克豆芽
- 100毫升水
- 1小勺酱油
- 2小勺油
- 1碗米饭
- 鲜洋葱(装饰用)
- 香油(调味用)

#### 烹饪方法

1. 在煎锅中用中火加热菜籽油,将洋葱翻炒1分钟。
2. 加入纯素泡菜、味之素饺子和水。
3. 盖上煎锅,煎3分钟。
4. 揭开锅盖。加入豆芽和酱油。
5. 继续烧1分钟。
6. 倒入米碗中。用鲜洋葱点缀。用香油调味即可。

烹饪纯素食谱所需的每项步骤都必须仔细考虑并遵循,以免不小心混入非纯素物质。

### 8份自制泡菜的调味料

#### 配料

- 400克大白菜切块
- 8克盐
- 25克苹果丝
- 25克洋葱丝
- 20克韩国红椒
- 1小勺龙舌兰花蜜或红糖浆
- 3克海带高汤粉(亚洲超市有售)。

#### 烹饪方法

1. 加盐腌制大白菜,静置30分钟。
2. 将其他配料倒入大碗中拌匀,然后加入沥干的大白菜并拌匀。
3. 将准备好的调味料存放在密封容器中。

如果您有任何疑问,或希望收到我们的新闻通讯,您可以通过我们网站上的联系表单或给以下邮箱发信联系我们:  
[contact\\_pro@afe.ajinomoto.com](mailto:contact_pro@afe.ajinomoto.com)

味之素欧洲食品有限公司  
盖尔桑街32号  
75017 巴黎, 法国  
+33 (0) 1 43 18 05 86

