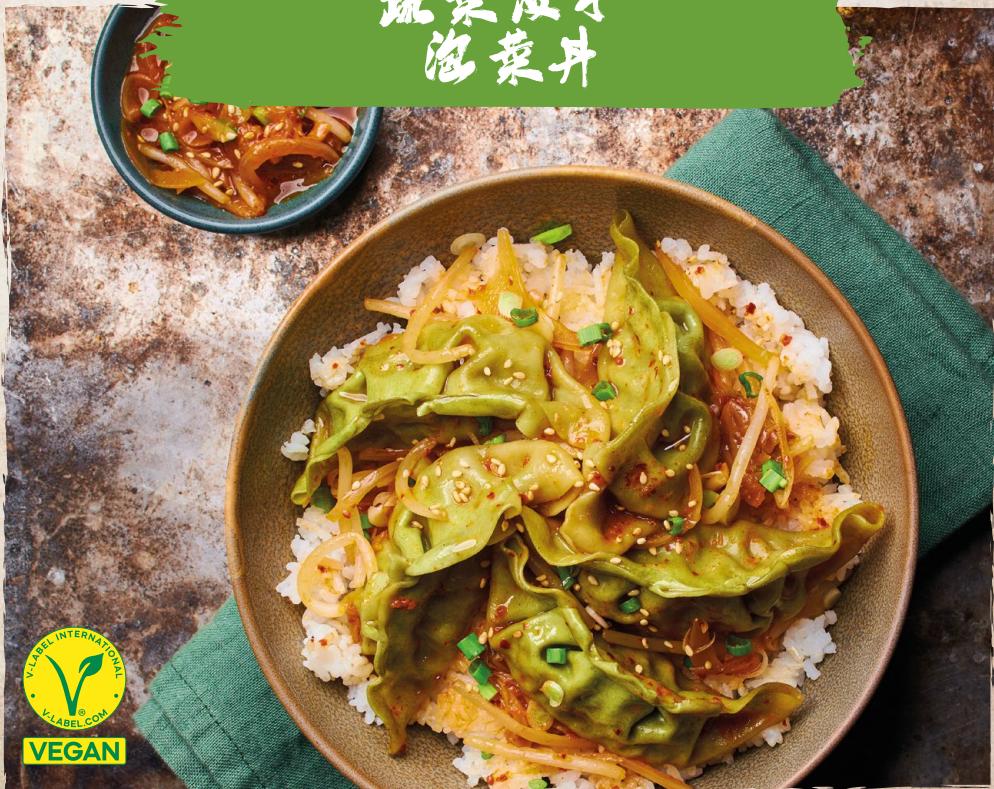


Eat Well, Live Well.



蔬菜餃子  
泡菜丼



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。





# 蔬菜饺子泡菜丹

## 1人份食谱

### 配料

- 5个味之素绿皮蔬菜饺子
- 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

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

