

Eat Well, Live Well.



CHICKEN & VEGETABLE Gyoza

ギョーザ

能量鬆餃子



能量素饺子

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. 根据所选大米类型(白米、泰国米、印度香米等),在加盐的沸水中煮熟,冷却并沥干。
2. 将胡萝卜切薄片,将未去皮的黄瓜切丁。
3. 将樱桃萝卜切成薄片,将洋葱切碎,将樱桃番茄切成四等分。
4. 将火鸡排烤熟并切丁。
5. 将猕猴桃去皮并对半切开。
6. 按照操作指南烤饺子。
7. 摆盘并加入切碎的香菜。

1种自制调味料

配料

- 200毫升橄榄油
- 10毫升柠檬汁
- 50毫升酱油

烹饪方法

将配料(橄榄油、柠檬汁和酱油)拌匀制成蘸酱。

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

