

提供：雅書堂

主廚：黃金生

紅莓水果沙拉

材 料：蒟蒻麵80公克、火龍果1/4顆、蘋果1/4顆、楊桃2片、葡萄1顆、黃番茄1顆、紅番茄1顆、奇異果1顆、紅莓優格醬半杯（優格50公克、紅莓醬30公克、蜂蜜適量，混合調勻即可）



作 法：

1. 番茄洗淨、去蒂；奇異果、火龍果去皮後挖球；楊桃洗淨、切片；蘋果洗淨後切為1/8的大小並雕花，備用。
2. 蒟蒻麵放入滾水汆燙後，泡入冷水漂涼後撈起，與火龍果、蘋果、楊桃、葡萄、番茄一起放入碗中。
3. 將紅莓優格醬淋入碗中即可食用。

貼心小叮嚀

1. 這道料理冰鎮後更好吃，醬汁也可以沾著吃，不一定要淋在食物上。
2. 蘋果及楊桃切片後先以鹽水洗一下，才不會變色。