



Serves: 4

Mushroom Omelette Roll

Ingredients

- ½ can straw mushrooms
- ½ can grass mushrooms
- 6 eggs
- 1 tbsp. garlic, chopped
- 3 tbsp. sunflower seed oil*

Garnishing:

- 250g mixed salad
- coriander/ spring onion/
sliced chilli

Seasoning:

- 100ml water
- 1 tbsp. soy sauce*
- 1 tbsp. cane sugar
- ½ tsp. salt
- ½ tsp. natural seasoning powder
- pinch of black pepper

*Choose products with the Healthier Choice Symbol.

Method

1. Slice the straw mushrooms and grass mushrooms.
2. Heat 1 tbsp. oil in the wok, stir-fry chopped garlic and (1). Add salt and cane sugar to taste. Drain.
3. Add natural seasoning powder and soy sauce to beaten eggs. Sieve and add in (2).
4. Heat 2 tbsp. oil in wok. Pour in (3) and pan fry till it is half cooked, then flip over and cook till egg mixture is done.
5. Top with coriander/spring onion/sliced chilli and serve with mixed salad.



4人份

厚烧菇煎蛋饼

材料

- ½ 罐 草菇
- ½ 罐 毛菇
- 6 颗 蛋
- 1 汤匙 蒜茸
- 3 汤匙 葵花籽油*

配料:

- 250 克 综合沙拉菜
- 茺茜/青葱/辣椒丝

调味料:

- 100 毫升 水
- 1 汤匙 酱油*
- 1 汤匙 蔗糖
- ½ 茶匙 盐
- ½ 茶匙 天然味素
- 少许 粗状胡椒

*选购贴上“较健康选择”标签的食材。

做法

1. 草菇，毛菇切片。
2. 平底锅加入 1 汤匙油，开火加热，炒香蒜茸，再加入（1），蔗糖和盐炒匀，隔去汁。
3. 蛋打散，加入天然味素、低盐酱油拌匀过筛，加入（2）。
4. 平底锅加入 2 汤匙油，开火加热，倒入（3）拌匀一下再用小火煎至蛋汁半熟，翻面再煎，直至蛋汁凝固。
5. 扣盘洒上茺茜/青葱/辣椒丝配上沙拉菜。