



糖醋蔬果

材 料：芒果 鳳梨 彩椒 半邊几(Half chicken breast)
薑末

調 味 料：素番茄醬 鹽 冰糖 工研醋
油 水 太白粉

準 備：1. 芒果(略硬者比較佳)去皮，切成 $1\frac{1}{2} \times \frac{1}{2}$ 吋小長條。
2. 鳳梨去皮、切半；去心，直切 4，再切成小塊狀。
3. 彩椒切半，去子，直切 4，再斜切成長條塊。
4. 半邊几以手順著紋路，剝成薄長條狀。薑末，備用。

做 法：1. 半邊几過油成金黃色，撈起，瀝乾油。
2. 鍋裡放油，薑末爆香，入素番茄醬(可果美牌)，加鹽、冰糖、鳳梨塊、芒果條、水、工研醋，半邊几，炒勻，以太白粉水勾玻璃芡即起。

