

炸豆腐拌蔬菜

材料：

炸豆腐2塊、油菜1/3束、茼蒿1/2束、芹菜1/2束、
自然鹽少許

白芝麻油少許、辣油少許醬油少許

作法：

1. 油菜和茼蒿、芹菜（切適當大小）迅速在沸水裡撈一下放篩網裡。
 2. 炸豆腐用竹串戳幾個洞，放入烤箱烤到變色。
 3. 炸豆腐切成容易入口的大小，差不多三等分吧。
 4. 把油菜與烤好的豆腐拌在一起，調入鹽和芝麻油。
 5. 把茼蒿與烤好的豆腐拌在一起，調入鹽和芝麻油。
 6. 把芹菜與烤好的豆腐拌在一起，調入鹽、辣油、芝麻油和醬油。
 7. 最後把這三種拌好的炸豆腐和菜分別盛入盤子裡。
- *因每種食物的味道不一，調味料可先加少許，試調後再酌量添加。

（取材自<http://www.minosuke.co.jp/home.html>、<http://www.vegtomato.org/>）

