



# 芝士蘑菇焗番薯

懷孕

文章

11 月 9, 2020

孕期有營食譜  
聽

芝士蘑菇焗番薯

## 材料：

- 番薯 2個
- 蘑菇 6粒
- 芝士 50克
- 牛奶 30 mL
- 牛油 20克
- 糖 適量

## 步驟：

1. 蘑菇切片。將鍋燒熱後放入蘑菇，不用放油，炒至出水後盛起備用。
2. 番薯去皮切片後隔水蒸15至20分鐘，煮至熟透變軟。
3. 趁熱將番薯壓成蓉，並逐少加入牛奶及牛油，喜歡重口味的可以放一點糖，一直攪拌至綿滑狀態。

4. 番薯蓉加入蘑菇拌勻。
5. 焗爐以180°C預熱10分鐘。將薯蓉放於焗盤並壓平，灑上芝士後，在焗爐以200°C烤15分鐘即可。

