

涼拌水蓮心



材 料 (6人份)

睡蓮梗350g、金針菇100g、
紅蘿蔔絲30g、黑木耳3朵、
大蒜末1T、薑末1T

調味料

鹽1/2t、糖1/2t、
黑醋1/2t及香油1T、
胡椒1/4t

做 法

1. 黑木耳洗淨泡軟約2小時，去蒂頭，切成細絲狀備用。
2. 金針菇洗淨留約7cm長，睡蓮梗洗淨去皮切成小段備用。
3. 煮一鍋水加入鹽1/2t及油1/2t，依序將黑木耳、紅蘿蔔絲、睡蓮梗、金針菇放入煮沸即可全部撈出，漂冰水，瀝乾備用。
4. 做法3的材料加入調味料拌勻，放30分鐘，即可食用。
5. 冰過後食用更爽口喔。

營養檔案

【熱量成份】

1. 總熱量52.6大卡
2. 蛋白質1.3克、油脂2.9克、醣類5.2克

【食譜特色】

1. 植物性酵素、植物性化學成份。
2. 五色蔬食的搭配，營養完整多元化，可一次兼顧到身體各個臟腑所需的不同營養。
3. 涼拌的烹調方式，較易保存食材中的酵素及其他營養有效成份，達到抗氧化、防癌的養生功效。