

# 花開飄香



## 材 料 (6人份)

野薑花50克、  
綠色花椰菜兩朵 (約500克)、  
紫色高麗菜1/4顆 (約200克)

## 調味料

鹽1t、醋1T

## 做 法

1. 花椰菜切成小朵狀。
2. 紫色高麗菜切成不規則狀。
3. 將材料依序汆燙，漂冰開水降溫，加入調味料拌勻，擺盤即可。

## 營養檔案

### 【熱量成份】

1. 總熱量39.3大卡
2. 蛋白質3.9克 油脂0.3克 糖類5.2克

### 【食譜特色】

1. 低卡高纖、富含葉酸、β-胡蘿蔔素、維生素C。
2. 高麗菜中的維生素U可預防潰瘍症狀。