

蔓妙鮮蔬筍

6人份

熱量
391
(kcal)

粗蛋白
40
(g)

粗脂肪
4
(g)

碳水化合物
53
(g)

鈉
97
(mg)



小叮嚀

可加入各式堅果1人份(約1湯匙的量)，增加蛋白質及植物性油脂，有助於成長中青少年的養分攝取。

材料

羅蔓葉30g、雞胸肉150g、
牛番茄200g、綠竹筍100g、
芒果300g、小黃瓜120g

調味料

和風醬2大匙

作法

1. 羅蔓葉洗淨，放入冰水中冰鎮。
2. 將水煮滾後依序將綠竹筍、雞胸肉燙熟並放涼切丁備用。
3. 將芒果、小黃瓜、牛番茄也分別切丁備用。(為求口感一致，所有食材丁塊大小務必接近。)
4. 取容器將所有食材放入容器中，淋上和風醬拌勻填入羅蔓葉中即完成。

白玉鮭魚

6人份

熱量
607
(kcal)

粗蛋白
51
(g)

粗脂肪
28
(g)

碳水化合物
42
(g)

鈉
1,259
(mg)



小叮嚀

簡單快速且營養豐富，宴客或簡餐皆適合。

材料

綠竹筍1000g、鮭魚130g、
鮭魚卵10g、紫菜10g

調味料

鹽1匙、香油1匙

作法

1. 綠竹筍燙熟，切成約2公分厚、4公分大小之正方形。
2. 鮭魚片去魚皮，切成4公分大小之正方形。
3. 將鮭魚片放於筍塊上，蒸6分鐘。
4. 另取一湯鍋將蒸魚剩下的湯汁倒入，加入紫菜、鹽、少許香油，淋回筍塊上，再放上少許鮭魚卵即完成。