

馬告杏鮑菇

山胡椒



材 料・（6人份）

洋蔥100g、杏鮑菇500g、奶油50g、
山胡椒葉2-3片

調味料・

山胡椒1/8t、鹽1/4t

做 法・

1. 杏鮑菇切片略汆燙備用，山胡椒葉切碎備用。
2. 洋蔥切絲備用。
3. 奶油用小火炒溶，加入洋蔥炒軟後，再加入杏鮑菇拌炒，然後加入調味料，起鍋前加入山胡椒葉末即可盛盤。

營養檔案

【熱量成份】

1. 總熱量101.2大卡
2. 蛋白質1.9克、油脂8.3克、醣類4.8克

【食譜特色】

1. 高膳食纖維、豐富多醣體。
2. 可提升免疫細胞功能、防癌、動物實驗具有明顯抗腫瘤作用。
3. 提供素食者最佳的植物性蛋白來源。