

彩虹杂菜奄列

(1-2 人份量)

材料:

鸡蛋	2 只	红色和青色灯笼椒	各 1/2 只
洋葱	1/2 个 (切粒)	脱脂奶	2 汤匙
中等大小的蘑菇	3-4 个 (切粒)	芥花籽油	1 茶匙
番茄, 切粒	1 个		

做法:

1. 把鸡蛋放入碗中, 加入脱脂奶, 搅拌均匀。
2. 烧热易洁镬, 下 1/4 茶匙芥花籽油, 把已切好的洋葱、蘑菇、番茄等下镬, 炒至 6-7 成熟, 然后放入灯笼椒一同煮至全熟。用碟盛起。
3. 烧热易洁镬, 把余下的油下镬, 下蛋浆, 把镬左右轻摇, 令蛋浆平均份分布在镬上, 煎成奄列皮直至熟透。把刚炒熟的蔬菜放在奄列皮的一边, 用另一边的奄列皮包着蔬菜便成, 可上碟。

营养师小贴士:

- 脱脂奶含有丰富的钙质, 加入脱脂奶可增加此菜式的钙质含量。
- 蔬菜不宜切得太碎, 可减少在烹调过程中流失过多营养成分。
- 蔬菜含有丰富纤维素, 有助饱肚感、降低身体胆固醇及防止便秘。
- 蔬菜含有丰富维生素 A、C 及各种矿物质, 能增强抵抗力, 促进新陈代谢。
- 鸡蛋含有丰富铁质, 有助预防缺铁性贫血。
- 鸡蛋含有丰富蛋白质, 有助发育及细胞修补。
- 鸡蛋含有维生素 E, 具抗氧化功能, 可维持细胞正常, 保持皮肤及各组织的健康。

其他贴士:

蔬菜对我们身体健康非常重要。我们不妨进食不同种类和颜色的蔬菜, 既健康又新鲜。

营养分析:

(1 人份量)

热量 (千卡)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	纤维素 (克)	钙质 (毫克)
146	8.36	8.1	9.21	3	69.2

* 以上营养资料属一般情况, 仅供参考。