

鮮菌粟米螺絲粉

(1 人份量)

材料:

螺絲粉	100 克
新鮮蘑菇	1/2 盒
罐裝粟米蓉	1/3 杯
洋蔥	2 湯匙(100 克)
青豆	1 湯匙
低脂奶	1/3 杯
水	2 湯匙

調味:

鹽	1/4 茶匙
橄欖油	1 湯匙

做法:

1. 先用鹽水將螺絲粉煮熟，隔水後備用。
2. 蘑菇洗淨，切片備用。
3. 用橄欖油將洋蔥和蘑菇炒香。
4. 加入粟米蓉、水及青豆，將蘑菇煮熟。
5. 加入低脂奶，以慢火攪拌至醬汁漸濃。
6. 放入螺絲粉兜勻即可上碟。

營養師小貼士:

- 菇菌類含豐富纖維素，有助預防及舒緩便秘，以及有助飽肚及控制體重的好處。若小朋友不愛吃蔬菜，可考慮多進食不同的菇菌，例如:草菇、金菇、秀珍菇、本菇和冬菇等。
- 牛奶含有豐富鈣質，是兒童及青少年牙齒及骨骼健康的重要元素，若小朋友不喜歡喝奶，可以多考慮有奶或奶製品(如低/脫脂乳酪、芝士)成分的食譜，以幫助增加鈣質的攝取。

其他貼士:

購買罐裝食物前，要注意容器有否損壞，以及是否過期。

營養分析:

(1 人份量)

熱量 (千卡)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	纖維素 (克)	鈣質 (毫克)
488.2	19.7	7.1	115.5	7.3	127.8

* 以上營養資料屬一般情況，僅供參考。