

彩虹雜菜奄列

(1-2 人份量)

材料:

雞蛋	2 隻	紅色和青色燈籠椒	各 1/2 隻
洋蔥	1/2 個 (切粒)	脫脂奶	2 湯匙
中等大小的蘑菇	3-4 個 (切粒)	芥花籽油	1 茶匙
番茄，切粒	1 個		

做法:

1. 把雞蛋放入碗中，加入脫脂奶，攪拌均勻。
2. 燒熱易潔鑊，下 1/4 茶匙芥花籽油，把已切好的洋蔥、蘑菇、番茄等下鑊，炒至 6-7 成熟，然後放入燈籠椒一同煮至全熟。用碟盛起。
3. 燒熱易潔鑊，把餘下的油下鑊，下蛋漿，把鑊左右輕搖，令蛋漿平均份分佈在鑊上，煎成奄列皮直至熟透。把剛炒熟的蔬菜放在奄列皮的一邊，用另一邊的奄列皮包著蔬菜便成，可上碟。

營養師小貼士:

- 脫脂奶含有豐富的鈣質，加入脫脂奶可增加此菜式的鈣質含量。
- 蔬菜不宜切得太碎，可減少在烹調過程中流失過多營養成分。
- 蔬菜含有豐富纖維素，有助飽肚感、降低身體膽固醇及防止便秘。
- 蔬菜含有豐富維生素 A、C 及各種礦物質，能增強抵抗力，促進新陳代謝。
- 雞蛋含有豐富鐵質，有助預防缺鐵性貧血。
- 雞蛋含有豐富蛋白質，有助發育及細胞修補。
- 雞蛋含有維生素 E，具抗氧化功能，可維持細胞正常，保持皮膚及各組織的健康。

其他貼士:

蔬菜對我們身體健康非常重要。我們不妨進食不同種類和顏色的蔬菜，既健康又新鮮。

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)
146	8.36	8.1	9.21	3	69.2

* 以上營養資料屬一般情況，僅供參考。