

厚蛋燒



【材料】2人份

雞蛋.....	3顆
綠花椰.....	25克
水或高湯.....	30cc
鹽、酒.....	少許
玉子燒鍋(18.5*13*3.5cm).....	1個

【做法】

- 1.雞蛋打散加入水、調味料拌勻。
- 2.綠花椰洗淨切末。
- 3.將玉子燒鍋加熱並抹上少許油，先倒入適量做法1的蛋液，煎至五分熟後加入綠花椰末折起。
- 4.再倒入適量做法1的蛋液，用筷子掀起前端蛋皮，讓蛋液流入，待五分熟後再折起。
- 5.重複做法4，直到成為厚長方形，食用時切成六等分即可。

【營養小叮嚀】

- 1.雞蛋含有各種必須胺基酸、維生素與礦物質，是優質的蛋白質來源。
- 2.綠花椰菜為十字花科蔬菜，含有豐富的抗氧化物質。
- 3.內餡也可用高麗菜、紅蘿蔔或鮭魚替換。水或高湯也可用雞精替換。

營養成分	醣類	脂質	蛋白質
每份	0.7克	12.5克	10.7克
熱量	158卡		