

吐司餃



【做法】

- 1.肉絲燙過後起油鍋拌炒加少許醬油調味。
- 2.洋蔥切絲備用。
- 3.吐司切邊後擰平，四周塗上蛋液，放入起司片、肉絲、洋蔥等材料。
- 4.材料包在裡面，吐司三角對折，邊緣用叉子壓緊，表面塗上蛋液，放入烤盤中。
- 5.烤箱溫度180°C，6分鐘，即可。

【營養小叮嚀】

- 1.可當早餐搭配豆漿或牛奶1杯(240cc.)。亦當點心食用，都是很好的選擇。
- 2.若當正餐時可食用二個，再搭配青菜湯，如黃瓜排骨湯，即是均衡的一餐。

【材料】

吐司1片.....	50克
起司片.....	半片
肉絲.....	30克
洋蔥.....	15克
蛋.....	1顆
醬油.....	少許

營養成分	醣類	脂質	蛋白質
每個	24克	5.8克	8.6克
熱量	182.6 卡		