

水煮蛋沙拉



【材料】

水煮蛋.....	14顆
馬鈴薯.....	400克
美乃滋.....	45克
黃芥末醬.....	4克
鹽/胡椒粉.....	少許
義大利香料粉.....	少許

【做法】

- 1.將雞蛋放入鍋中，倒入可掩蓋過蛋的水量，水滾後再煮10分鐘。
- 2.蛋去殼剖半取出蛋黃，把蒸熟的馬鈴薯趁熱搗成泥加入蛋黃、美乃滋、黃芥末、鹽及胡椒粉並充分混勻，並以細篩網過篩。
- 3.蛋黃薯泥填入蛋白並灑上義大利香料。

【營養小叮嚀】

- 1.蛋含有各種必須胺基酸、維生素及礦物質，是優質的蛋白質來源。
- 2.蛋黃的卵磷脂含量高，除了可促進脂溶性維生素(A、D、E、K)的吸收，更是構成人體細胞膜的主要物質，經消化後可釋放出膽鹼形成神經傳導物質，可提高腦部機能。
- 3.生蛋易遭沙門氏菌感染，故應將蛋煮熟後食用。

營養成分	醣類	脂質	蛋白質
35克/每份	5.6克	6.8克	7.7克
熱量	113 卡/份		