

炒蘿蔔糕



【材料】

蘿蔔糕.....	100克
肉絲.....	15克
蝦米.....	5克
高麗菜.....	30克
洋蔥.....	20克
紅蘿蔔.....	5克
油.....	5克
青蔥.....	5克
乾香菇絲.....	適量
蒜頭.....	適量
醬油.....	適量
鹽.....	適量
胡椒粉.....	適量

【做法】

- 1.高麗菜、洋蔥、青蔥及紅蘿蔔洗淨，將洋蔥去皮，紅蘿蔔削皮，青蔥切段，其餘切成細條狀、蒜頭拍碎備用。
- 2.將乾香菇絲用熱水泡軟，蘿蔔糕切成塊狀備用。
- 3.用適量油爆香蒜頭、洋蔥絲及蔥段後，放入肉絲拌炒，再將高麗菜、紅蘿蔔炒軟，最後加入蘿蔔糕炒熟並調味即可。

【營養小叮嚀】

- 1.蘿蔔糕屬於全穀根莖類的一種，使用在來米做成，材料中添加蘿蔔，可增加纖維質攝取。
- 2.一片蘿蔔糕(6*8*1.5公分)50克，相當於1份(約1/4碗飯)，糖尿病患者必須注意食物代換。
- 3.食用蘿蔔糕時可再搭配肉類及青菜，可增加蛋白質及纖維質。

營養成分	醣類	脂質	蛋白質
每份	28.3克	12.5克	14.4克
熱量	283.1卡		