

蘿蔔糕湯



【材料】

蘿蔔糕.....	50克
肉絲.....	15克
蝦米.....	1克
高麗菜.....	30克
洋蔥.....	20克
紅蘿蔔.....	5克
油.....	2.5克
芹菜.....	5克
乾香菇絲.....	適量
鹽.....	適量
胡椒粉.....	適量
水.....	適量

【做法】

- 1.高麗菜、洋蔥、芹菜及紅蘿蔔洗淨，將洋蔥去皮，紅蘿蔔削皮，芹菜去頭切末，其餘切成細條狀備用。
- 2.將乾香菇絲用熱水泡軟，蘿蔔糕切成塊狀備用。
- 3.起油鍋先將香菇絲、蝦米爆香，加入洋蔥絲、肉絲拌炒，再將高麗菜、紅蘿蔔炒軟，接著加水淹過食材煮滾後，放入蘿蔔糕煮熟，起鍋前加入芹菜末及調味即可。

【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.食用蘿蔔糕時搭配豆魚蛋肉類及青菜，可增加蛋白質及纖維質攝取。

營養成分	醣類	脂質	蛋白質
每份	22.0克	5.5克	7.5克
熱量	166.3卡		