

# 關東煮



## 【材料】

|            |     |
|------------|-----|
| 黑輪 .....   | 50克 |
| 三角油豆腐..... | 30克 |
| 高麗菜.....   | 50克 |
| 鮮香菇.....   | 30克 |
| 白蘿蔔.....   | 50克 |
| 紅蘿蔔.....   | 30克 |
| 高湯.....    | 適量  |

## 【做法】

- 1.高麗菜、鮮香菇洗淨後切片備用。
- 2.白蘿蔔、紅蘿蔔去皮後切適當大小塊狀，黑輪切段，備用。
- 3.可用雞或豬高湯煮沸後先加入紅蘿蔔、白蘿蔔熬煮至軟後再陸續加入高麗菜、鮮香菇、黑輪、三角油豆腐至熟即可。

## 【營養小叮嚀】

- 1.均衡攝取各色蔬果除了能夠從中獲取維生素及礦物質外，更能獲得具抗氧化功能的植化素。
- 2.豆製品可提供豐富的植物性蛋白質來源，與肉類蛋白質的差異在於飽和脂肪酸含量較少。

| 營養成分    | 醣類     | 脂質   | 蛋白質   |
|---------|--------|------|-------|
| 300克/每份 | 22克    | 8.3克 | 11.3克 |
| 熱量      | 208卡/份 |      |       |