

餛飩蛋花湯



【成分】

餛飩.....	3顆
雞蛋.....	10克
小白菜.....	10克
芹菜.....	5克
鹽.....	少許
胡椒粉.....	少許
油蔥酥.....	少許

【做法】

- 1.起滾水鍋加少許鹽，放入餛飩下鍋煮至浮起。
- 2.將洗淨的小白菜、芹菜末放入鍋中並打入蛋液。
- 3.最後灑入少許油蔥酥及胡椒粉即完成。

【營養小叮嚀】

- 1.餛飩中的豬肉因經過攪打，口感較細緻，且餛飩皮滑潤好吞，適合吞嚥功能不佳者做為點心。
- 2.在餛飩湯中打入蛋液可增添風味，但為避免滅菌不完全，應煮熟後再熄火。

營養成分	醣類	脂質	蛋白質
180克/每份	12克	5.7克	6.5克
熱量	127卡/份		