

香芋壽司捲



【材料】2人份

| | |
|----------|--------|
| 芋頭..... | 125克 |
| 蛋..... | 1顆 |
| 花生粉..... | 10克 |
| 紅蘿蔔..... | 15克 |
| 小黃瓜..... | 20克 |
| 鮮奶..... | 10c.c. |
| 油..... | 5克 |
| 糖..... | 少許 |
| 鹽..... | 少許 |
| 海苔片..... | 1張 |
| 捲簾..... | 1張 |

【做法】

1. 芋頭削皮蒸熟並壓成泥狀，加少許鹽及糖備用。
2. 小黃瓜洗淨切條，紅蘿蔔洗淨削皮後切條備用。
3. 將蛋加入鮮奶、糖打勻，起油鍋將蛋液炒熟備用。
4. 海苔片放置捲簾上，將芋泥平鋪於海苔上，依序加入小黃瓜條、紅蘿蔔絲、花生粉及炒蛋，捲好後切片即可。

【營養小叮嚀】

1. 此點心以芋頭取代白飯做成壽司捲，其特有的香氣能促進食慾。
2. 芋頭的鉀含量高，腎臟病患須注意份量攝取。
3. 應選擇無添加鹽的海苔，以避免鈉攝取過多。
4. 花生粉屬油脂類食物，8克相當於1茶匙的油，是熱量需求高卻不喜油膩者的良好熱量來源。

| 營養成分 | 醣類 | 脂質 | 蛋白質 |
|---------|--------|----|------|
| 120克/每份 | 18.9克 | 6克 | 6.8克 |
| 熱量 | 169卡/份 | | |