

鮮蔬肉捲



【材料】

里肌肉片.....	50克
鴻喜菇.....	10克
四季豆.....	5克
紅蘿蔔.....	2克

【醬料】

糖、蒜末、番茄醬、素蠔油等各少許

【做法】

- 1.里肌肉片切薄片、紅蘿蔔切條狀，鴻喜菇及四季豆去蒂頭洗淨。
- 2.鴻喜菇、紅蘿蔔、四季豆先燙過備用。
- 3.將里肌肉片攤平，放入2材料捲起，放入烤箱200°C烤3分鐘去除水分。
- 4.取出豬肉捲塗上醬料及撒上白芝麻，再放入烤箱250°C烤6分鐘即可。

【營養小叮嚀】

- 1.豬肉為優質蛋白質來源之一，含有各種必需胺基酸，能修補身體組織，生重35克的豬肉含有7公克的蛋白質。
- 2.依國民健康署公告「國人膳食營養素參考攝取量」成年人每日蛋白質需求量为，男性70克，女性60克。

營養成分	醣類	脂質	蛋白質
每份	2.2克	10.1克	12.1克
熱量	148.1卡		