

## 西班牙海鮮燉飯

**材料:**白醬(麵粉 14 克、全脂起司 22.5、克奶油 12 克、低脂牛奶 120g) **成品照:**

白飯 120 克、甜椒 50 克、綠花椰菜 50 克、洋蔥 30 克、  
去殼蝦子 50 克、蛤蠣 160 克、花枝 30 克、豬肉末 17.5 克、  
羅勒少許、蒜頭 5 克

**調味料:**

鹽巴適量

**做法:**

- 1 洗淨切好備用，白醬製作備用(麵粉起司奶油牛奶混和煮滾)
- 2.半量奶油將蒜末、洋蔥炒香加入蝦子、花枝、蛤蜊炒至半熟時將海鮮撈起備用。
1. 加入肉末甜椒花椰菜拌炒 2 分鐘後加入羅勒、白飯拌再倒入白醬拌勻用鹽巴調味，燜 5 分鐘倒入剛備用的半熟海鮮食材燜至收汁即可。



**一人份營養標示:** 註:醣類總克數含膳食纖維量

熱量(大卡)	醣類(克)	蛋白質(克)	脂質(克)	膳食纖維(克)
672.6	74	37.7	26	4.1

適用族群: 因癌症治療食慾不佳、體重減輕者、及需高蛋白飲食者均適用

營養特性: 高熱量密度及高優質蛋白可輔助病患體重上升，進而改善或避免因治療引起之不適感。  
使用多彩蔬菜及水果富含維生素及礦物質可幫助提升病患的免疫力及營養狀態