

時蔬炒烏龍麵

材料:烏龍麵 180 克 、青江菜 85 克、紅蘿蔔 15 克 、香菇 50 克

成品照:

雞蛋 1 顆、肉絲 70 克、蒜頭 1 瓣、蔥花少許、植物油 20 克

調味料:

醬油 10 克、鹽巴適量、黑胡椒少許

做法:

1. 雞蛋使用油脂煎熟後備用。
2. 將油脂蒜頭及肉絲及香菇炒香再加入紅蘿蔔及青江菜拌炒後加水(或高湯)及醬油煮滾。
- 3.再加入烏龍麵攪拌後加入鹽巴及黑胡椒調味收汁即可盛盤。



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)
579.3	52.5	28.5	31	2.86

適用族群:纖維攝取不足者

營養特性: 1.可改善因膳食纖維攝取不足之便秘，促進腸道健康預防三高等慢性疾病。

2.藉由均衡飲食食物分量及熱量控制來輔助體重控制。