

清淡海鮮麵

材料:雞蛋麵 97 克、洋蔥 30 克、綠花椰菜 55 克、番茄 60 克
雞蛋豆腐:73 克(約 1/4 盒)、梅花豬肉片 75 克、蝦子肉 33 克
水煮蛋半顆、海苔片適量、植物油 15 克、豬大骨湯 300c.c

成品照:



調味料:

鹽巴適量

做法:

1. 雞蛋豆腐切片煎熟水煮蛋僅使用半顆備用。
2. 蔬菜洋蔥、綠花椰菜、番茄洗淨後切好備用。
3. 使用排骨熬高湯(僅使用高湯部分)，再加入蔬菜豬肉片蝦肉使湯頭更鮮美。
4. 第三步驟約煮 2 分鐘後加入麵條至完全煮熟後使用少許鹽巴調味。
5. 起鍋後再擺上煎雞蛋豆腐、半顆水煮蛋及海苔即完成餐點。

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)
777.5	85	38.4	32.7	5.2

適用族群: 因癌症治療食慾不佳、味覺改變、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。