

鲜菌粟米螺丝粉

(1 人份量)

材料:

螺丝粉	100 克
新鲜蘑菇	1/2 盒
罐装粟米蓉	1/3 杯
洋葱	2 汤匙(100 克)
青豆	1 汤匙
低脂奶	1/3 杯
水	2 汤匙

调味:

盐	1/4 茶匙
橄榄油	1 汤匙

做法:

1. 先用盐水将螺丝粉煮熟，隔水后备用。
2. 蘑菇洗净，切片备用。
3. 用橄榄油将洋葱和蘑菇炒香。
4. 加入粟米蓉、水及青豆，将蘑菇煮熟。
5. 加入低脂奶，以慢火搅拌至酱汁渐浓。
6. 放入螺丝粉兜匀即可上碟。

营养师小贴士:

- 菇菌类含丰富纤维素，有助预防及纾缓便秘，以及有助饱肚及控制体重的益处。若小朋友不爱吃蔬菜，可考虑多进食不同的菇菌，例如:草菇、金菇、秀珍菇、本菇和冬菇等。
- 牛奶含有丰富钙质，是儿童及青少年牙齿及骨骼健康的重要元素，若小朋友不喜欢喝奶，可以多考虑有奶或奶制品(如低/脱脂乳酪、芝士)成分的食谱，以帮助增加钙质的摄取。

其他贴士:

购买罐装食物前，要注意容器有否损坏，以及是否过期。

营养分析:

(1 人份量)

热量 (千卡)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	纤维素 (克)	钙质 (毫克)
488.2	19.7	7.1	115.5	7.3	127.8

* 以上营养资料属一般情况，仅供参考。