

三色笑哈哈米纸卷

(2人份量)

材料:

越南米纸卷	6张(直径16厘米)
中虾	12只
甘笋(去皮)	1/3条(约70克)
青瓜	1/3条(约70克)
珍珠笋(亦称粟米仔)	4条(50克)

虾腌料:

盐	1/3茶匙
胡椒粉	1/3茶匙

汁料:

青柠	1/2个
蜜糖	1茶匙
白开水	1汤匙

做法:

- 1)把汁料拌匀备用。
- 2)虾去壳去肠，洗净后加入腌料调味片刻。
- 3)把甘笋、青瓜及珍珠笋切条，加入沸水氽水后，盛起沥干待凉。
- 4)把虾加入沸水煮4-5分钟，盛起沥干待凉。
- 5)把米纸放入熟温水20-30秒，待软身后放平在大碟上，于中央位置放入2只虾，再铺上甘笋、青瓜及珍珠笋条。
- 6)把米纸左右两边向中央迭好，然后再把米纸卷卷成条状便成。

营养师小贴士:

- 此食谱不需加入油烹调，亦加入不同蔬菜为材料，实是「低脂肪、高纤维」的煮食新主意。
- 虾肉是低脂肪海产，含有钙质及锌质。钙质是牙齿及骨骼的基本结构材料，令它们坚固。锌质有助身体制造蛋白质，亦可帮助伤口复原。

其他贴士:

海水含有细菌，例如创伤弧菌。处理生的海产时，应使用厚胶手套，并避免未经包扎的伤口接触海水。

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)
211.1	18.7	1.0	33.3	2.2	127.7

* 以上营养资料属一般情况，仅供参考。