

## 三文鱼饭团

(4 人分量)

### 材料:

白饭	2 中号碗
三文鱼	80 克
杂菜粒	1/2 杯
紫菜(寿司用)	1 片 (可用较剪, 剪出不同图案)

### 调味:

黑胡椒	1/2 茶匙
盐	1/4 茶匙

### 做法:

- 1)用黑椒和盐腌三文鱼约 5-10 分钟。
- 2)用热水将杂菜粒煮熟, 与白饭混合。
- 3)用少许油, 将三文鱼煎至金黄色, 之后撕成三文鱼碎。
- 4)将三文鱼碎加入材料“2”。
- 5)将约半碗的材料“4”, 放在一张约 1 呎 x1 呎的保鲜纸的上面, 之后包起, 将饭搓成球状。
- 6)最后在饭团贴上紫菜便完成。

### 营养师小贴士

- 可选用红米或糙米饭来代替白饭, 以增加膳食纤维。
- 三文鱼含有奥米加 3 脂肪酸, 奥米加 3 脂肪酸有助血管健康。
- 如购买不到三文鱼, 可选用盐水浸吞拿鱼来取代。

### 其他贴士:

在制作食物前, 必须用肥皂把双手彻底洗净至少 20 秒, 以防污染食物。正确洗手方法可浏览卫生防护中心网页 [www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)。

### 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)
158.5	7.2	0.85	29.4	1.9	15.3

\* 以上营养资料属一般情况, 仅供参考。