

三色笑哈哈米紙卷

(2人份量)

材料：

越南米紙卷	6張(直徑16厘米)
中蝦	12隻
甘筍(去皮)	1/3條(約70克)
青瓜	1/3條(約70克)
珍珠筍(亦稱粟米仔)	4條(50克)

蝦醃料：

鹽	1/3茶匙
胡椒粉	1/3茶匙

汁料：

青檸	1/2個
蜜糖	1茶匙
白開水	1湯匙

做法：

- 1) 把汁料拌勻備用。
- 2) 蝦去殼去腸，洗淨後加入醃料調味片刻。
- 3) 把甘筍、青瓜及珍珠筍切條，加入沸水氽水後，盛起瀝乾待涼。
- 4) 把蝦加入沸水煮4-5分鐘，盛起瀝乾待涼。
- 5) 把米紙放入熟溫水20-30秒，待軟身後放平在大碟上，於中央位置放入2隻蝦，再鋪上甘筍、青瓜及珍珠筍條。
- 6) 把米紙左右兩邊向中央疊好，然後再把米紙卷卷成條狀便成。

營養師小貼士：

- 此食譜不需加入油烹調，亦加入不同蔬菜為材料，實是「低脂肪、高纖維」的煮食新主意。
- 蝦肉是低脂肪海產，含有鈣質及鋅質。鈣質是牙齒及骨骼的基本結構材料，令它們堅固。鋅質有助身體製造蛋白質，亦可幫助傷口復原。

其他貼士：

海水含有細菌，例如創傷弧菌。處理生的海產時，應使用厚膠手套，並避免未經包紮的傷口接觸海水。

營養分析：

(1 人份量)

熱量 (千卡)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	纖維素 (克)	鈣質 (毫克)
211.1	18.7	1.0	33.3	2.2	127.7

* 以上營養資料屬一般情況，僅供參考。