

## 高纖肉醬中東包

(2人份量)

### 材料：

蕃茄	1個(中型，約100克)
洋蔥	1/2中號碗(約100克)
免治瘦牛肉	2兩(80克)
罐裝紅腰豆	1/2中號碗(120克)
中東包(Pita bread)	4件

### 醃料：

鹽	1/4茶匙
糖	1/4茶匙
酒	1茶匙
生粉	1 1/2茶匙

### 做法：

- 1)把醃料加入牛肉拌勻至起膠備用。
- 2)把蕃茄、洋蔥切粒備用。
- 3)盛出紅腰豆瀝乾水份備用。
- 4)燒熱鑊，加入1茶匙芥花籽油，加入免治牛肉、洋蔥煮至半熟，再入加紅腰豆及蕃茄煮熟後盛於大湯碗內。
- 5)把中東包切一半，用匙羹放入蕃茄肉醬即可食用。

### 營養師小貼士：

- 食譜利用紅腰豆代替部份肉類，不單減少脂肪攝取，更可以增加纖維素及飽肚感。
- 牛肉含有豐富鐵質，有助身體製造紅血球，以運輸氧氣給身體各組織，預防缺鐵性貧血。

### 其他貼士：

生的免治牛肉含有細菌，例如大腸桿菌，必須煮熟才可進食，否則有可能導致食物中毒，嚴重的可導致帶血腹瀉甚至死亡。

### 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)
490.5	23.8	5.3	85.4	7.9	145.1

\* 以上營養資料屬一般情況，僅供參考。