

三文魚飯團

(4 人分量)

材料:

白飯	2 中號碗
三文魚	80 克
雜菜粒	1/2 杯
紫菜(壽司用)	1 片 (可用較剪，剪出不同圖案)

調味:

黑胡椒	1/2 茶匙
鹽	1/4 茶匙

做法:

- 1)用黑椒和鹽醃三文魚約 5-10 分鐘。
- 2)用熱水將雜菜粒煮熟，與白飯混合。
- 3)用少許油，將三文魚煎至金黃色，之後撕成三文魚碎。
- 4)將三文魚碎加入材料“2”。
- 5)將約半碗的材料“4”，放在一張約 1 呎 x1 呎的保鮮紙的上面，之後包起，將飯搓成球狀。
- 6)最後在飯團貼上紫菜便完成。

營養師小貼士

- 可選用紅米或糙米飯來代替白飯，以增加膳食纖維。
- 三文魚含有奧米加 3 脂肪酸，奧米加 3 脂肪酸有助血管健康。
- 如購買不到三文魚，可選用鹽水浸吞拿魚來取代。

其他貼士：

在製作食物前，必須用肥皂把雙手徹底洗淨至少 20 秒，以防污染食物。正確洗手方法可瀏覽衛生防護中心網頁 www.chp.gov.hk。

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)
158.5	7.2	0.85	29.4	1.9	15.3

* 以上營養資料屬一般情況，僅供參考。