

好吃又營養的茶梅核果飯

一、材料：(1 人份)

白米 40 公克、五穀米 37.5 公克、紫蘇梅 10 公克、腰果 5 公克、松子 5 公克、核桃 5 公克、茶包 1/2 包

二、作法：

1. 五穀米洗淨後，先用同杯量溫水泡 40 分鐘以上，先將浸泡的水倒掉，再加入通杯量的水量。
2. 白米洗淨後，加入同杯量的水後，與五穀米混合。
3. 腰果洗淨先泡水 20 分鐘，與核桃拍碎後連同松子直接放入米中；紫蘇梅去籽，切碎，放入；並放入茶包。
4. 選擇『白米』的烹煮模式，約煮 50 分鐘。

三、營養量

醣類(公克)	脂質(公克)	蛋白質(公克)	熱量(大卡)	鈉(毫克)
62.7	5.5	10.4	339.1	18.83

四、營養師小叮嚀

1. 五穀米一定要完全泡軟，泡軟後將水倒掉，再加同杯量的水量即可。
2. 茶梅或紫蘇梅只要是一般的脆梅類都可以。
3. 加入梅子與茶包可以讓全穀飯吃起來順口好吃。
4. 如因疾病因素須限制飲食中磷、鉀等礦物質的攝取量，本食譜不適用，如需其他飲食上的調整與修正時，請諮詢醫師或營養師的建議。

(本食譜由中興院區 薛曉晶營養師提供)

臺北市立聯合醫院營養部關心您的健康