

我的餐盤-異國風味(繽紛墨西哥料理)



1. 食材(1 人份)

- (1) 墨西哥餅皮 1 張
- (2) 起司 35 克 (3) 雞肉 60 克
- (4) 熟大豆 30 克 (5) 洋蔥 20 克
- (6) 九層塔 5 克 (7) 小番茄 60 克
- (8) 鳳梨 80 克 (9) 彩椒 10 克
- (10) 美生菜 30 克 (11) 小黃瓜 20 克
- (12) 玉米筍 10 克 (13) 菇類 15 克
- (14) 堅果 10 克 (15) 馬鈴薯 45 克
- (16) 地瓜 110 克 (17) 油 10 克
- (18) 大蒜鹽適量 (19) 和風醬適量

營養分析：

熱量	765 大卡	
蛋白質	35 公克	18%
脂肪	31.5 公克	37%
碳水化合物	85 公克	45%

食物類別	份數
乳品類	1 份
蔬菜類	1.1 份
全穀雜糧類	3.5 份
豆魚蛋肉類	2.7 份
油脂類	2 份
水果類	1 份

作法：

1. 馬鈴薯、地瓜、玉米筍預燙。
2. 熱鍋熱油，將馬鈴薯煎至兩面金黃，撒上大蒜鹽，取出放涼備用。
3. 原鍋加入洋蔥、菇類炒軟，再放入雞肉、彩椒、大豆炒香，最後拌入九層塔、小番茄稍微拌炒後起鍋。
4. 將 3.炒熟的食材及馬鈴薯放在墨西哥餅上，然後撒上起司絲對折後，在烤餅上畫兩刀，進烤箱(180 度，3 分鐘)。
5. 將墨西哥餅、雙色地瓜、水果生菜沙拉(小番茄、鳳梨、美生菜、玉米筍、小黃瓜、堅果、和風醬)，放入盤中擺盤裝飾。

備註:番茄 30 克放入薄餅中，30 克放入沙拉中。