

時蔬菇菇鮮魚燉飯



1. 食材：(4 人份)

- | | |
|---------------|-------------------|
| (1) 五穀米 300 克 | (10) 綜合堅果 15 克 |
| (2) 溫熱水 450 克 | (11) 雙色鴻禧菇
1 盒 |
| (3) 南瓜 300 克 | (12) 牛奶 400 毫升 |
| (4) 鱸魚片 400 克 | (13) 起司片 3 片 |
| (5) 櫻花蝦 40 克 | (14) 火龍果 0.5 顆 |
| (6) 毛豆仁 400 克 | (15) 彩椒 20 克 |
| (7) 胡蘿蔔 1 條 | 調味料： |
| (8) 洋蔥 1 顆 | 植物油、鹽巴適量 |
| (9) 綠花椰菜 1 朵 | |

營養分析：


熱量	645 大卡
蛋白質	39 公克
脂肪	18 公克
碳水化合物	90 公克

食物類別	份數
乳品類	0.4 份
蔬菜類	1.3 份
全穀雜糧類	5 份
豆魚蛋肉類	4 份
油脂類	1.5 份
水果類	1 份

作法：

1. 將五穀米洗淨後，使用溫熱水浸泡約半小時。使用電鍋外鍋 2 杯水煮熟。
2. 鍋中放入油，將櫻花蝦煸香後取出，將除了鱸魚片的其餘材料洗淨切塊，炒至熟透加入鹽巴調味。
3. 再將五穀飯都放入炒鍋當中，再加入牛奶燜煮，並將鯛魚片加入，煮至食材熟透融合，最後放入起司片即可盛盤。

本食譜由古秀嬌、趙炎煒、王敏芳學員提供

 臺北市社區營養推廣中心