

洋蔥肉末

營養部 林宜芬組主任

洋蔥含有槲皮酮、大蒜素、丙基硫化物…等有機礦物質，有益於健康。而且洋蔥煮熟後具有天然的香味與多醣體的甜味，當加入瘦肉等食材一起烹煮，讓平凡的肉類吸入飽滿的香甜味。將低脂的健康瘦肉，加入天然風味的食材一起燉煮讓肉類軟嫩清香，非常適合拌飯或拌麵，是一道適合銀髮長者以及全家人的菜餚。

食材&調味料 (6人份)

- 小里肌肉 300 公克
- 洋蔥(中小型) 1 個
- 蕃茄 半個(或蕃茄醬 1 大匙)
- 橄欖油 2 大匙
- 醬油 1/3 杯
- 冷水 少許



作法

1. 小里肌、洋蔥切小丁；蕃茄用熱水燙一下，將外皮去除後，切小丁。
2. 熱油鍋後放入橄欖油先炒香洋蔥後，在加入肉丁一起拌炒後，移至小鍋中。
3. 小鍋續加入蕃茄小丁、醬油，加入清水直到蓋過洋蔥肉，用火火煮開後，續用小火煮 1 小時，即可。



營養成分 (1人份)

低脂肉類	蔬菜類	油脂類
0.2 份	0.3 份	1 份

營養師小叮嚀：

1. 里肌肉切小丁如果覺得麻煩，可以選購低脂絞肉。亦可於起鍋前加入豆乾丁、洋菇末等，變換出各種不同的菜餚。
2. 運用洋蔥煮熟後多醣體會釋出至湯汁中，完全不需加糖或其他調味料，味道清新。加少許的蕃茄，提升整體的風味。
4. 此道菜可以拌飯、稀飯；或加上燙的紅蘿蔔絲、蔬菜絲、麵條後亦是一碗可口的麵點。
5. 假日製作一些，放涼後，分小包裝冷凍，想要食用時拿出來加熱即可。