

## 豆漿蒸蛋

**材料**: 雞蛋一顆、無糖黑豆漿 120C.C.、高湯 30C.C.、菠菜 20 公克、米酒 1 小匙、鹽少量(一人份)

**作法**:

1. 菠菜洗淨、燙熟後，切成細絲備用。
2. 將雞蛋、無糖黑豆漿、高湯、米酒攪拌均勻，加少量鹽調味，再以細網篩過。
3. 將篩好的豆漿蛋液倒入蒸碗中，接著將菠菜絲鋪在蛋液上，入電鍋蒸熟即完成。

**營養師小叮嚀**

此道蒸蛋突破傳統，加入豆漿、菠菜一起蒸煮，不僅成品賣相佳，更可攝取到豐富、多元的營養素，下次蒸蛋不妨試試看以豆漿為基底的蒸法喔！

營養成分(一人份)

營養量	熱量 大卡 (kcal)	蛋白質 克(g)	脂肪 克(g)	碳水化合物 克(g)	膳食纖維 克(g)	鈉 毫克(mg)
	153	10.7	7.1	11.6	3.4	400

