



## 【闔家團圓】 (1人份)

材料：

(1) 雞胸肉 45g

(2) 小黃瓜 15g、紅蘿蔔 10g、豆芽菜 15g、紅椒 10g

調味料：鹽、香油

作法：

1. 將雞胸肉剝成絲。
2. 小黃瓜、紅蘿蔔切絲、紅椒切絲。
3. 豆芽菜去頭尾。
4. 紅蘿蔔絲、豆芽菜、紅椒川燙後泡冷水。
5. 將雞肉絲、小黃瓜絲、紅蘿蔔絲、豆芽菜、紅椒絲加入香油拌過即可。

| 熱量(1人份)<br>(大卡) | 醣類<br>(克) | 蛋白質<br>(克) | 脂肪<br>(克) | 膳食纖維<br>(克) |
|-----------------|-----------|------------|-----------|-------------|
| 95              | 3         | 12         | 4         | 0.8         |
| 佔熱量百分比          | 12.6%     | 50.5%      | 36.9%     |             |





## 【年年有餘】 (1人份)

材料：

- (1) 熟魚肉 30g
  - (2) 美生菜 1片
  - (3) 玉米脆片、烤腰果碎粒少許
  - (4) 紅蘿蔔 10g、西芹 15g、紅甜椒 20g、杏鮑菇 10g、荸薺 10g，切末
- 調味料：鹽、糖、米酒、白胡椒粉、香油、太白粉、蛋液

作法：

1. 將魚骨上剩餘的魚肉刮下剝散。
2. 美生菜剝開洗淨，以開水浸泡，製成小盅。
3. 起油鍋，將材料(4)炒香調味，再放入魚肉拌炒。
4. 將生菜小盅裝入步驟(4)食材，再鋪上玉米脆片及適量烤腰果碎粒。

| 熱量(1人份)<br>(大卡) | 醣類<br>(克) | 蛋白質<br>(克) | 脂肪<br>(克) | 膳食纖維<br>(克) |
|-----------------|-----------|------------|-----------|-------------|
| 145             | 10.9      | 8.7        | 7.4       | 1.6         |
| 佔熱量百分比          | 30%       | 24%        | 46%       |             |





## 【步步高升】(1人份)

材料：

- (1) 年糕 30g
- (2) 白木耳 7g
- (3) 蒟蒻 20g
- (4) 鳳梨 25g
- (5) 紅棗 10g
- (6) 枸杞少許

調味料：冰糖

作法：

1. 將年糕、蒟蒻切小丁。
2. 枸杞泡開備用。
3. 白木耳泡發洗淨蒸熟，再加入年糕、蒟蒻續蒸，放入紅棗蒸過，以冰糖調味，最後放上鳳梨及枸杞即可。

| 熱量(1人份)<br>(大卡) | 醣類<br>(克) | 蛋白質<br>(克) | 脂肪<br>(克) | 膳食纖維<br>(克) |
|-----------------|-----------|------------|-----------|-------------|
| 145             | 33.7      | 1.6        | 0.4       | 5           |
| 佔熱量百分比          | 93.1%     | 4.4%       | 2.5%      |             |

