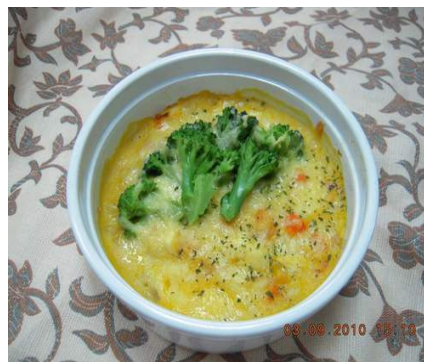


【南瓜焗海鮮】

- 材料（1 人份）：中筋麵粉 8 公克、低脂鮮乳 100 公克、蟹腳肉 30 公克、鯛魚 45 公克、蝦仁 25 公克、青花菜 60 公克、南瓜 200 公克、胡蘿蔔 30 公克、洋芋 30 公克、鹽 1 公克、雞粉 1 公克、起司絲 20 公克、薑末、蒜末及酒適量。

- 作法：

1. 蟹腳肉、蝦仁及鯛魚片先用蒜末、薑末及酒去腥。
2. 胡蘿蔔、洋芋切丁、青花菜切塊。
3. 作法 1 及 2 分別川燙備用。
4. 南瓜去皮切小丁加水蒸軟後，搗碎。
5. 熱鍋後，加入搗碎南瓜、牛奶，再放入作法 3 食材。煮熟後，將食材盛裝於烤盤中。最上層灑上比薩用的起士絲。
6. 放入烤箱烤至起士絲融化微焦。



名稱 標示	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	鈣 (毫克)
南瓜焗海鮮	392	31	8	51	1623	335

※ 食譜製作：仁愛院區 許美娥、陳寶珠廚師。