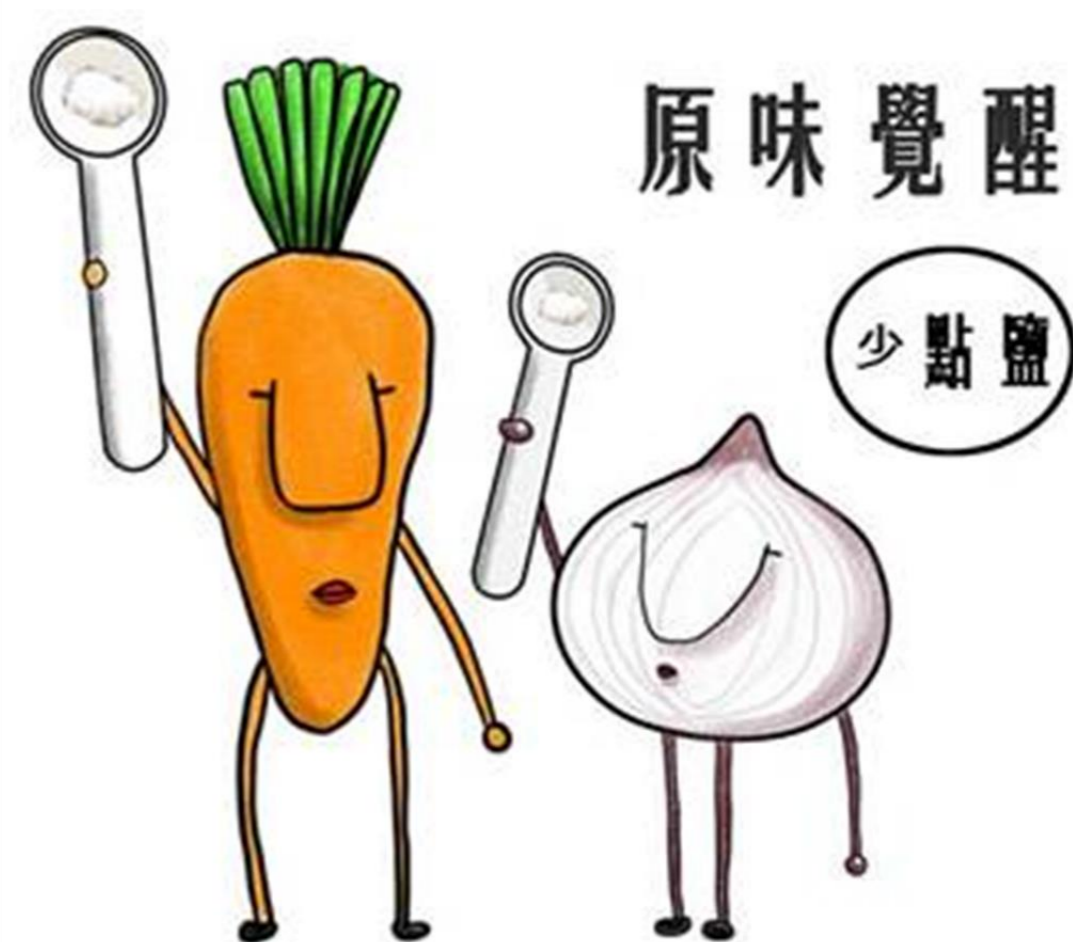




臺北市立聯合醫院  
TAIPEI CITY HOSPITAL

# 減鹽增健康 繽紛菇菇魚堡



## 食材：(1人份)

仿魚50公克、杏鮑菇20公克、  
紅椒6公克、黃椒6公克、  
花椰菜5克、洋蔥3公克、  
蕃茄3公克、蒜末2公克、  
義大利香料1公克、  
胡椒粒0.1公克。



## 做法：

1. 首先將仿魚用義大利香料及蒜末醃製15分鐘左右等待其入味，之後再放入烤箱烤15分鐘後即可。
2. 將洋蔥、蕃茄、紅椒、黃椒切成丁狀，之後放入油鍋中拌炒再加入少許醬油及黑胡椒粒調味即可。
3. 花椰菜切成小朵狀再進行川燙。
4. 將全部食材放入盤中進行擺盤。

## 每份營養標示

熱量	蛋白質	脂肪	碳水化合物	鈉
69.3 kcal	8.0 g	2.5 g	3.8 g	25.1 mg

※每日鹽建議攝取量6g

臺北市立聯合醫院營養部提供