

## 麥片鮮蔬粥



1 人份		作 法			
食物材料/調味料	重量(公克)	1. 麥片洗淨後，加入 1:4~5 水分（水分可隨個人喜好調整），煮熟後備用。 2. 乾香菇泡開切丁備用。 3. 加雞蛋半顆、香菇、蔬菜(可依個人喜好替換)及豆干，再煮熟。亦可用油將蛋煎成蛋皮或少許油拌炒蔬菜或豆干。 4. 枸杞子洗淨後，過冷開水，灑於粥品上即可食。			
麥片	40				
乾香菇	3				
高麗菜	40				
胡蘿蔔	8				
豆干	30				
雞蛋	0.5 顆				
枸杞	3				
鹽	0.5				
白胡椒	少許				
營養成分 分 析 (1 人份)	熱量	蛋白質	脂 肪	醣 類	鈉
	大卡	公克	公克	公克	毫克
	267	13.87	6.48	38.19	307