

## 海鮮味噌拉麵

### 材料：

1. 旗魚片 50g、草蝦 15g、蛤仔 30g、花枝 20g
2. 小白菜 50g、韭菜花 25g、紅蘿蔔 40g
3. 拉麵 100g (濕，不含鹽)

### 調味料：

低鹽味噌醬 15g(750g/盒) 或 一般味噌醬 15g(100g/包)

### 作法：

1. 350ml 水煮沸，加入味噌醬備用。
2. 將魚貝類洗淨及蔬菜類稍氽燙後，放入味噌湯裡煮。
3. 再將拉麵氽燙後，加入作法 2 中，煮熟即完成。

### 營養師小叮嚀

利用魚貝類、蔬菜類生鮮食材增添湯頭天然甘甜鹹的風味，減少鹽、味精等食品添加物使用喔！味噌只少量提味，不可大量添加，外食之味噌湯一般較鹹，應少喝湯。

### 營養成分(1 人份)：

營養量	熱量	蛋白質	脂肪	碳水化合物	(低鹽味噌醬)	(一般味噌醬)
	大卡(Kcal)	克(g)	克(g)	克(g)	鈉毫克(mg)	鈉毫克(mg)
	464	32.6	2.6	76	687	800

