

彩椒蔬菜盒

不愛吃青菜的小朋友，來點不一樣的吧

材料：（2人份）

彩椒小一個……約 300 公克
馬鈴薯小一個……約 150 公克
熟三色蔬菜丁……30 公克
洋蔥末……30 公克
起司絲……15 公克
蕃茄醬……少許
巴西利末……少許
黑胡椒……少許



作法：

1. 內餡作法與烤洋芋同。
2. 甜椒 1/5 處切開，籽挖乾淨，蒂頭當蓋子，再將馬鈴薯餡填入甜椒內。
3. 放入烤箱烤，烤至起司融化即可取出，最後灑放巴西利。

營養師小叮嚀：

青椒含有豐富的維生素 C，一個三兩重的小甜椒就可達到成年人每日維生素 C 的建議攝取量（100 毫克），比許多水果高。如果小朋友敢生吃，對健康是非常有利的。

營養分析：

	熱 量 Kcal	蛋白質 g	脂 肪 g	醣 類 g	膳食纖維 g	維生素 E (α -TE)	維生素 C mg	鈣 mg	鐵 mg
烤甜椒 一人份	134.32	5.57	2.21	22.0	4.66	0.35	122.2	78.57	1.29

食譜設計：臺北市立聯合醫院陽明院區營養部