

夏日彩蔬冷麵 (分量: 2份)

材料

素麵 80克	三色椒 各1/4 個	秋葵 2條	車厘茄 4粒	粟米仔 4條	急凍蝦 4隻
急凍帶子 4隻	低脂芝麻醬 4茶匙	黑芝麻 1茶匙	原味紫菜 適量	木魚碎 適量	

做法

1. 素麵於沸水煮熟 (可按包裝上建議的時間烹調), 放涼備用
2. 三色椒切絲或以模具切成不同形狀、秋葵切星型粒狀、粟米仔切條, 將以上食材汆水備用; 車厘茄切半備用
3. 急凍蝦及帶子解凍後, 以鹽略醃10分鐘, 汆水後切成合適的粒狀備用
4. 麵條置於碟上並加上已煮熟的各樣食材, 最後淋上低脂芝麻醬並灑上黑芝麻、適量原味紫菜和木魚碎即成

營養小貼士

- 急凍蝦及帶子能常備於冰格隨時使用, 屬低脂高蛋白質食材
- 不同顏色及形狀的蔬菜能吸引兒童進食, 並提供多種具抗氧化作用的植物化合物
- 以非油炸麵條, 如素麵, 代替即食麵, 有助減少飽和脂肪的攝取
- 購買低脂芝麻醬時應閱讀營養標籤, 或可使用醋或新鮮檸檬汁代替, 進一步減低脂肪和鈉的攝取