

# 三文魚金磚 (分量: 4份)

## 材料

馬鈴薯 (中型) 1個

三文魚柳 150克

雞蛋 1隻

高鈣低脂芝士 2片

鹽 1/4茶匙

蒔蘿 2茶匙

麵粉 10克

橄欖油 2茶匙

## 做法

1. 馬鈴薯洗淨去皮，切粒後放進沸水中煮至軟身，盛起瀝乾水，備用
2. 三文魚以鹽和蒔蘿醃約15分鐘，備用
3. 下1茶匙橄欖油於易潔鑊中，以中火將三文魚煎熟，用叉把三文魚拆碎，備用
4. 馬鈴薯於碗中壓成蓉，加入三文魚碎和雞蛋混合
5. 將三文魚薯蓉分成16份，每份加入少許高鈣低脂芝士於中間並製成長方體形狀
6. 將餘下的橄欖油加入易潔鑊中，以中火將三文魚薯餅煎至每邊金黃色即成

## 營養小貼士

- 三文魚和雞蛋均能提供蛋白質，有助修補身體組織和細胞，協助製造白血球及抗體以維持身體的免疫力
- 三文魚含豐富的多元不飽和脂肪奧米加-3，有助維持心血管健康
- 食譜以易潔鑊配合少油煎的方法製成，相比一般炸薯餅含較少脂肪量，有助兒童控制體重