三文魚飯團

(4 人分量)

材料：

白飯 2 中號碗

三文魚 80 克

雜菜粒 1/2 杯

紫菜(壽司用) 1 片 (可用較剪，剪出不同圖案)

調味：

黑胡椒 1/2 茶匙

鹽 1/4 茶匙

做法：

1用黑椒和鹽醃三文魚約 5-10 分鐘。

2用熱水將雜菜粒煮熟，與白飯混合。

3用少許油，將三文魚煎至金黃色，之後撕成三文魚碎。

4將三文魚碎加入材料“2” 。

5將約半碗的材料“4”，放在一張約 1 呎 x1 呎的保鮮紙的上面，之後包起，將飯搓成球狀。

6昀後在飯團貼上紫菜便完成。

營養師小貼士：

-可選用紅米或糙米飯來代替白飯，以增加膳食纖維。

-三文魚含有奧米加 3 脂肪酸，奧米加 3 脂肪酸有助血管健康。

-如購買不到三文魚，可選用鹽水浸吞拿魚來取代。

其他貼士：

在製作食物前，必須用肥皂把雙手徹底洗淨至少 20 秒，以防污染食物。正確洗手方法可瀏覽衞生防護中心網頁 www.chp.gov.hk。

營養分析：

(1 人份量)

熱量（千卡）158.5

蛋白質（克）7.2

脂肪（克）0.85

碳水化合物（克）29.4

纖維素（克）1.9

鈣質（毫克）15.3

\* 以上營養資料屬一般情況，僅供參考。