鮮菌粟米螺絲粉（1人份量）

材料：

螺絲粉 100克

新鮮蘑菇 1/2盒

罐裝粟米蓉 1/3杯

洋蔥 2湯匙（100克）

青豆 1湯匙

低脂奶 1/3杯

水 2湯匙

調味：

鹽1/4茶匙

橄欖油 1湯匙

做法：

1先用鹽水將螺絲粉煮熟，隔水後備用。

2蘑菇洗淨，切片備用。

3用橄欖油將洋蔥和蘑菇抄香。

4加入粟米蓉、水及青豆，將蘑菇煮熟。

5加入低脂奶，以慢火攪拌至醬汁漸濃。

6放入螺絲粉兜勻即可上碟。

7營養師小貼士：

- 菇菌類含豐富纖維素，有助預防及紓緩便秘，以及有助飽肚及控制體重的 好處。若小朋友不愛吃蔬菜，可考慮多進食不同的菇菌，例如:草菇、金菇、 秀珍菇、本菇和冬菇等。

- 牛奶含有豐富鈣質，是兒童及青少年牙齒及骨骼健康的重要元素，若小朋 友不喜歡喝奶，可以多考慮有奶或奶製品（如低/脫脂乳酪、芝士）成分的食 譜，以幫助增加鈣質的攝取。

其他貼士：購買罐裝食物前，要注意容器有否損壞，以及是否過期。

營養分析：（1人份量）

熱量（千卡）488.2

蛋白質（克）19.7

脂肪（克）7.1

碳水化合物（克）115.5

纖維素（克）7.3

鈣質（毫克）127.8

\* 以上營養資料屬一般情況，僅供参考。