彩虹雜菜奄列

（1-2人份量）

材料：

雞蛋：2隻

紅色和青色燈籠椒：各 1/2隻

洋蔥：二分之一個（切粒）

脫脂奶：2湯匙

中等大小的蘑菇3-4 個（切粒）

番茄，切粒 1個

芥花耔油 1茶匙

做法：

1. 把雞蛋放入碗中，加入脫脂奶，攪拌均勻。

2. 燒熱易潔鑊，下 1/4 茶匙芥花耔油，把已切好的洋蔥、蘑菇、番茄等下鑊， 炒至 6-7 成熟，然後放入燈籠椒一同煮至全熟。用碟盛起。

3. 燒熱易潔鑊，把餘下的油下鑊，下蛋漿，把鑊左右輕搖，令蛋漿平均份分佈在鑊上，煎成奄列皮直至熟透。把剛炒熟的蔬菜放在奄列皮的一邊，用另一邊的奄列皮包著蔬菜便成，可上碟。

營養師小貼士：

-脫脂奶含有豐富的鈣質，加入脫脂奶可增加此菜式的鈣質含量。

-蔬菜不宜切得太碎，可減少在烹調過程中流失過多營養成分。

-蔬菜含有豐富纖維素，有助飽肚感、降低身體膽固醇及防止便秘。

-蔬菜含有豐富維生素 A、C 及各種礦物質，能增強抵抗力，促進新陳代謝。

-雞蛋含有豐富蛋白質，有助預防缺鐵性貧血。

-雞蛋含有豐富蛋白質，有助發育及細胞修補。

-雞蛋含有維生素E，具抗氧化功能，可維持細胞正常，保持皮膚及各組織的健康。

其他貼士：

蔬菜對我們身體健康非常重要。我們不妨進食不同種類和顏色的蔬菜，既健康又新鮮。

營養分析:（1人份量）

熱量（千卡）：146

蛋白質 （克）：8.36

脂肪 （克）：8.1

碳水化合物 （克）：9.21

纖維素 （克）：3

鈣質 （毫克）：69.2

\* 以上營養資料屬一般情況，僅供參考。