三色笑哈哈米紙卷

（2人份量）

材料：

越南米紙卷 6張(直徑16厘米)

中蝦 12隻

甘筍（去皮）1/3條(約70克)

青瓜1/3條(約70克)

珍珠筍（亦稱粟米仔）4條(50克)

蝦醃料：

鹽1/3茶匙

胡椒粉1/3茶匙

汁料：

青檸1/2個

蜜糖1茶匙

白開水 1湯匙

做法：

1把汁料拌勻備用。

2蝦去殼去腸，洗淨後加入醃料調味片刻。

3把甘筍、青瓜及珍珠筍切條，加入沸水汆水後，盛起瀝乾待涼。

4把蝦加入沸水煮4-5分鐘，盛起瀝乾待涼。

5把米紙放入熟溫水20-30秒，待軟身後放平在大碟上，於中央位置放入2隻蝦，再 鋪上甘筍、青瓜及珍珠筍條。

6把米紙左右兩邊向中央疊好，然後再把米紙卷卷成條狀便成。

營養師小貼士：

-此食譜不需加入油烹調，亦加入不同蔬菜為材料，實是「低脂肪、高纖維」的煮食新主意。

-蝦肉是低脂肪海產，含有鈣質及鋅質。鈣質是牙齒及骨骼的基本結構材料，令它們堅固。鋅質有助身體製造蛋白質，亦可幫助傷口復原。

其他貼士：

海水含有細菌，例如創傷弧菌。處理生的海產時，應使用厚膠手套，並避免未 經包紮的傷口接觸海水。

營養分析：（1人份量）

熱量（千卡）：211.1

蛋白質（克）：18.7

脂肪（克）：1.0

碳水化合物（克）：33.3

纖維素（克）：2.2

鈣質（毫克）：127.7

\* 以上營養資料屬一般情況，僅供參考。