高纖肉醬中東包（2人份量）

材料：

蕃茄 1個（中型，約100克）

洋蔥 1/2中號碗（約100克）

免治瘦牛肉 2兩(80克)

罐裝紅腰豆 1/2中號碗（120克）

中東包(Pita bread) 4件

醃料：

鹽 1/4茶匙

糖 1/4茶匙

酒 1茶匙

生粉1 1/2茶匙

做法：

1 把醃料加入牛肉拌勻至起膠備用。

2 把蕃茄、洋蔥切粒備用。

3 盛出紅腰豆瀝乾水份備用。

4 燒熱鑊，加入1茶匙芥花籽油，加入免治牛肉、洋蔥煮至半熟，再入加紅腰 豆及蕃茄煮熟後盛於大湯碗內。

5 把中東包切一半，用匙羹放入蕃茄肉醬即可食用。

營養師小貼士：

-食譜利用紅腰豆代替部份肉類，不單減少脂肪攝取，更可以增加纖維素及 飽肚感。

-牛肉含有豐富鐵質，有助身體製造紅血球，以運輸氧氣給身體各組織，預防缺鐵性貧血。

其他貼士：

生的免治牛肉含有細菌，例如大腸桿菌，必須煮熟才可進食，否則有可能 導致食物中毒，嚴重的可導致帶血腹瀉甚至死亡。

營養分析（1人份量）

熱量（千卡）490.5

蛋白質（克）23.8

脂肪（克）5.3

碳水化合物（克）85.4

纖維素（克）7.9

鈣質（毫克）145.1

\* 以上營養資料屬一般情況，僅供參考。