明愛賽馬會樂仁學校

關愛照顧者活動

「智營飲食」講座

健腦滑蛋炒三文魚

份量：4 人

材料：

三文魚柳(去皮)	150-170 克	蒜頭	1 顆
大雞蛋	2 隻	紅洋蔥	1 湯匙
低脂牛奶	3 湯匙	蕃茄	2 湯匙
小青瓜	半條	莞荽	少量

調味料：

鹽	1/3 茶匙	糖	1/3 茶匙
胡椒粉	少量		

做法：

1. 把雞蛋打發好，加入低脂奶及糖，略拌，蛋漿備用
2. 三文魚柳先用鹽及胡椒粉略醃 15 分鐘，備用。
3. 小青瓜及蕃茄去皮去籽，切粒；蒜頭及紅洋蔥切粒。
4. 用易潔鑊把三文魚煎熟，壓碎。
5. 略炒蒜粒、洋蔥粒、蕃茄粒及青瓜粒，加入蛋漿及三文魚碎，快炒至熟。
6. 用莞荽伴碟即成。

＊＊＊＊＊食譜由資深營養師吳琼薇女士設計＊＊＊＊＊