

健康營養補給站—夏日野餐輕食料理



《玻璃罐料理》2 罐（四人份）

- 食材：
去皮雞胸肉 120 公克、地瓜 140 公克、小黃瓜 140 公克、紫甘藍 60 公克、小番茄 160 公克、堅果 30 公克
- 調味料：
黑胡椒 5 公克、鹽 5 公克、蒜頭 10 公克、紅酒醋（額外裝罐）
- 作法：
 1. 地瓜、小黃瓜、紫甘藍及小番茄洗淨，備用。
 2. 取大碗，將雞胸肉放入，依序加入黑胡椒、鹽、蒜頭；將雞肉按摩一下，靜置 30 分鐘。
 3. 烤箱預熱 180°C，將雞胸肉用錫箔紙包起來，與地瓜放入烤箱，烤 25 分鐘。
 4. 小黃瓜切塊；紫甘藍切絲。
 5. 25 分鐘後，取出雞胸肉及地瓜放涼、切塊。
 6. 取沙拉罐，依序放入小番茄、小黃瓜塊、地瓜塊、紫甘藍絲、雞胸肉塊及堅果，即可。

營養成分分析（一人份）

蛋白質（公克）	脂肪（公克）	碳水化合物（公克）	熱量（大卡）
10	6	14	150

《烤肉串》8串(四人份)

- 食材：

豬里肌肉片 280 公克、蘆筍 200 公克、櫛瓜 120 公克、香菇 2 大朵

- 調味料：

橄欖油 1 茶匙、鹽 2 公克、義式香料 2 公克

- 作法：

1. 把蘆筍、香菇、櫛瓜洗淨。
2. 將蘆筍，去尾、對半切；香菇去蒂頭、切四瓣；櫛瓜切塊，備用。
3. 取大碗，將步驟 2 的食材放入，再加入調味料，拌勻。
4. 將里肌肉片捲入蘆筍，做成肉捲。
5. 取竹籤，依序串入肉捲、香菇、肉捲及櫛瓜。
6. 放入烤箱 15 分鐘後取出即可。

營養成分分析（一人份）

蛋白質（公克）	脂肪（公克）	碳水化合物（公克）	熱量（大卡）
15	5	4	121

《輕食小品》四人份（法國吐司 8 片）

- 食材：

莎莎醬－大番茄 1 顆、洋蔥 1/4 顆、香菜 5 公克、橄欖油 1 茶匙、蒜頭 5 公克、檸檬半顆

鮭魚醬－油漬鮭魚 100 公克、紫洋蔥 50 公克

法國麵包 160 公克

- 作法：

1. 莎莎醬：利用攪碎機，放入大番茄、香菜、橄欖油、蒜頭，加入檸檬，將所有食材攪打均勻即可。
2. 鮭魚醬：利用攪碎機，放入鮭魚及紫洋蔥，攪打均勻即可。
3. 將法國麵包切片，放上製作好的醬料，就完成了！

營養成分分析（一人份）

蛋白質（公克）	脂肪（公克）	碳水化合物（公克）	熱量（大卡）
9	10	25	226

《氣泡水果飲》四人份

- 食材：

香吉士 135 公克、蘋果 130 公克、奇異果 125 公克、氣泡水 2 瓶

- 作法：

1. 用冷開水把食材洗淨。
2. 將香吉士切片；蘋果去籽切片；奇異果去皮切片。
3. 將所有食材放入容器，倒入氣泡水即可。

營養成分分析（一人份有吃果肉）

蛋白質（公克）	脂肪（公克）	碳水化合物（公克）	熱量（大卡）
0	0	10	40