

【健康營養補給站】卡哇伊創意親子便當



近年來十分流行親手做各式各樣可愛的造型便當，據說最初是一位日本媽媽，為了改善孩子的偏食習慣，將便當菜色做成可愛的造型，讓孩子打開便當自然就忘記要挑食了。這次健康營養補給站就要來跟大家分享如何用新鮮食材做出營養又均衡的可愛便當！

這次便當的菜色包含了奶香卡比獸菜飯、烤肉丸子、起司彩椒烘蛋，再搭配各種顏色的新鮮蔬菜來做便當的裝飾。

奶香卡比獸菜飯

我們利用紫高麗菜所含的植化素做為天然色素，染出卡比獸的顏色，並且用鮮奶的香味蓋掉小朋友不喜歡的菜味，做出大受小朋友歡迎的卡比獸。

起司彩椒烘蛋

青椒、甜椒一直以來都是被小朋友列為不喜歡的蔬菜前幾名。這道菜利用小朋友喜愛的雞蛋與起司，再混合入紅甜椒小丁，不但可以蓋掉小朋友不喜歡的甜椒味，切成小丁狀的紅甜椒也不易被小朋友一一挑出。

烤肉丸子

肉丸子是一道很好應用的料理，媽媽們可以依照需要將小朋友不喜歡的蔬菜切碎後，混合加入豬絞肉

中，再經過調味後便成了廣受小朋友喜愛的一道菜囉。

在製作肉丸子時，需將絞肉稍微摔打一下，這樣等肉丸子會比較好成形，也可以增加丸子的口感，吃起來會比較 Q 彈。

燙蔬菜

如何讓小朋友喜愛吃蔬菜，一直以來都是家長們的頭痛問題。我們利用香菇刻花、紅蘿蔔切出造型圖案，來增加小朋友的喜好度。

本次的卡哇伊創意親子便當，不但利用了天然食材本身的顏色製作出可愛的卡通造型，也將常常被小朋友列為拒絕往來戶的蔬菜融入各式菜餚中，增加小朋友的喜愛度，改善孩子的偏食習慣；另外，家長們也可以利用各種顏色的蔬菜擺盤，增加便當的豐富性，這次我們利用了綠色的青花菜、紅色的造型紅蘿蔔、與咖啡色的香菇與黃色的玉米筍，做為便當的裝飾和點綴，同時也能提供適量的膳食纖維。另外，可以再幫小朋友準備一盒水果，這樣就完成營養均衡又可愛的便當囉！

[奶香卡比獸菜飯] (2 人份)

食材：

白米 160 克、紫高麗菜 80 克、鮮奶 80 毫升

作法：

1. 我們把白米分成兩份，一份煮白飯，另一份煮紫高麗菜飯。
2. 紫高麗菜飯做法，將紫高麗菜切碎，放入果汁機，再倒入鮮奶，打成汁。
3. 紫高麗菜打成汁之後，用篩網過濾出紫高麗菜汁。
4. 將洗好的白米和紫高麗菜汁以 1:1 的比例混合，放入電鍋蒸熟。

營養成分 (1 人份)

熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	膳食纖維 (克)
290	7	1	64	0.7

[起司彩椒烘蛋] (2 人份)

食材：

蛋 2 個、鮮奶 80 毫升、紅甜椒 30 克、起司片 1 片

作法：

1. 將蛋打成蛋液、紅甜椒切丁，把打好的蛋液倒入烤盤，依序加入紅甜椒小丁和鮮奶，混合均勻。
2. 將起司片撕成小片放入蛋液中。
3. 放入烤箱，以 180°C 烤大約 20 分鐘左右就可以了。

營養成分 (1 人份)

熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	膳食纖維 (克)
124	10	8	3	0.2

[烤肉丸子] (2 人份)

食材：

豬絞肉 140 克、洋蔥 30 克、蛋液少許、醬油 1 茶匙、香油 1 茶匙、胡椒粉少許

作法：

1. 將豬絞肉放到碗裡面，依序加入洋蔥、蛋液、醬油、香油、還有胡椒粉，攪拌均勻。
2. 將絞肉稍微摔打一下，等一下會比較好成形，也可增加丸子的口感。
3. 將絞肉搓成丸子的形狀，放入烤盤。
4. 以 180°C 烤大約 20 分鐘左右就可以了。

營養成分 (1 人份)

熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	膳食纖維 (克)
190	15	14	1	0.2

[烤肉丸子] (2 人份)

食材：

青花菜 1 朵、紅蘿蔔少許、玉米筍 2 根、香菇 4 朵

作法：

1. 先將香菇去掉蒂頭、再刻十字。
2. 紅蘿蔔切斜片，再以造型模壓出可愛的型狀。
3. 玉米筍對半切、青花菜切成小朵的形狀。
4. 煮滾一鍋水，將蔬菜放入滾水中，川燙約 2~3 分鐘就可以了。

營養成分 (1 人份)

熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	膳食纖維 (克)
38	5	0	7	4.5

臺大醫院營養室