

【健康營養補給站】不喜歡的蔬菜大變身



不喜歡的蔬菜變身小撇步：

1. 改變食物原有的形狀，將蔬菜「藏」到小朋友喜歡的食物中，如漢堡排、肉丸子、咖哩等。
2. 改變食物原有的口感。
3. 和喜歡的食物一起烹調，如焗烤。
4. 做成吸引小朋友的造型。

食材(5片)：茄子 1 根、蒜仁 20 克、紅蘿蔔 40 克、洋蔥 40 克、豬絞肉 140 克、吐司 2 片、起司 3 片、蛋 1 顆、牛奶 20 毫升、麵粉 20 克、鹽 1 克、胡椒粉 1 克

作法：

烤茄子：

1. 烤箱先以 180°C 預熱 20 分鐘。
2. 茄子洗淨切片（約 1 公分厚），放入鹽水中浸泡，而後再以紙巾擦乾。
3. 將吐司撕成小片，以果汁機打成粉，製成麵包粉。
4. 將茄子片依序沾上麵粉、蛋液及麵包粉，而後放入烤箱烤 15~20 分鐘。

漢堡排：

1. 先將洋蔥、紅蘿蔔、蒜頭切成小丁，備用。
2. 取果汁機，依序放入洋蔥、紅蘿蔔、蒜頭小丁、鮮奶，將之打成糊狀，製作成蔬菜泥。
3. 將蔬菜泥倒入絞肉中，攪拌均勻。
4. 再依序加入麵包粉、胡椒和鹽，攪拌均勻。
5. 將攪拌均勻的絞肉，抓取適量於手心摔打（將空氣打出），壓成橢圓形（約茄子面積大小、1 公分厚）。
6. 放入烤箱，以 180°C 烤 15~20 分鐘。

烤茄子漢堡排組裝：

1. 將烤好的茄子放上起司片和漢堡排。
2. 放入烤箱烤 5 分鐘，可讓起司片溶化使茄子與漢堡排結合在一起。
3. 裁切海苔，將茄子漢堡排裝飾成小小兵造型。

營養成分（1 片）

熱量（大卡）	蛋白質（克）	脂肪（克）	碳水化合物（克）	膳食纖維（克）
80	5	4	6	1