

【健康營養補給站】低油低卡輕食沙拉罐



由於現代人生活忙碌，外食族愈來愈多，而外食族普遍有油脂與熱量攝取過多的問題，加上很多人下班後因為疲累缺乏運動，長期下來現代文明病就容易找上門，例如：糖尿病、心血管疾病及高血壓等。

依據預防心血管代謝疾病及癌症風險的飲食原則，脂肪攝取應小於總熱量 30%，同時熱量的攝取也不宜過高。今天介紹的低油低卡營養沙拉，熱量約 360 大卡，油脂比例約 22%，符合健康飲食原則，製作簡單且營養均衡，更值得推薦給各位的原因是這兩道沙拉製作完成後，不必花時間清洗油膩膩的餐具及廚具，你可以在製作完後優雅的享用你的餐點。另外這二道沙拉不但適合當晚餐，也非常推薦帶到公司當午餐食用，這樣你就不必為了午餐吃什麼而煩惱了（小提醒：沙拉記得放冰箱喔）。

【作法及營養成分】

(一) 鮮蝦沙拉罐 (1 人份)

材料

1. 食材：

草蝦仁 100 公克 (約 6 隻)、玉米粒 (罐頭) 45 公克、螺旋麵 30 公克、綠捲鬚生菜 30 公克、秋葵 30 公克、紅蘿蔔 40 公克、葡萄乾 10 公克 (約 15 個)、小番茄 110 公克 (約 11 個)

2. 醬汁：

芝麻醬 2 茶匙、果醋 2 湯匙、醬油 1 茶匙

作法：

1. 草蝦仁與螺旋麵分別煮熟瀝乾水分備用。
2. 紅蘿蔔押花，小番茄對切，秋葵切片再略燙過。
3. 依序將玉米粒、紅蘿蔔、螺旋麵、秋葵、小番茄、生菜、草蝦仁、葡萄乾等放入沙拉罐中，最後淋上醬汁即可。

(二) 毛豆蛋沙拉罐 (1 人份)

材料

1. A. 食材：

毛豆 50 公克、雞蛋 1 個、山藥 100 公克、豌豆苗 20 公克、紅甜椒 40 公克、玉米筍 40 公克、無籽葡萄 120 公克、腰果 10 公克 (約 6 粒)

2. 醬汁：

優格 2 湯匙、黃芥末醬 1 茶匙、檸檬汁 1 茶匙



作法：

1. 毛豆及雞蛋分別煮熟後，雞蛋對切、玉米筍川燙切片、山藥與紅甜椒分別切條狀。
2. 依序將山藥、毛豆、雞蛋、紅甜椒、玉米筍、無籽葡萄、豌豆苗及腰果等放入沙拉罐中，最後淋上醬汁即可。

【營養成分】（一人份）

1. 鮮蝦沙拉罐

熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	醣類 (g)	膳食纖維 (g)
392	22	8	58	7

2.

3. 毛豆蛋沙拉罐

熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	醣類 (g)	膳食纖維 (g)
391	22	11	51	7

營養室營養師 翁慧玲