

【健康營養補給站】兒童運動後點心-活力滿滿歐姆蛋鬆餅

運動可以促進兒童的協調能力、生長發育、維持體態，也能發展與同儕互動、促進社交能力與團隊合作，已經有許多研究證實運動對於生理與心理層面都有很好的幫助。兒童運動課程琳琅滿目，例如直排輪、游泳，還有籃球、足球、桌球等球類運動，孩子在運動課程結束之後一定都特別餓，在食物方面如何選擇營養均衡，兼顧生長需求又好吃的，是不是很傷腦筋呢？這次要為大家介紹一道好吃好玩，又能補充蛋白質增加肌力的活力滿滿歐姆蛋鬆餅！

活力滿滿歐姆蛋鬆餅(4 人份)

一、材料

(一) 鬆餅(無泡打粉版)：低筋麵粉 60g、高筋麵粉 60g、砂糖 10g、鹽 0.1 小匙、雞蛋 1 顆、鮮奶 100c.c.、植物油 5c.c.

(二) 歐姆蛋內餡：雞蛋 2 顆、鮮奶 1 大匙、起司 1 片、玉米粒 40g、牛蕃茄半顆、生菜葉適量(可視個人喜好添加)、油 1 小匙、鹽少許

二、作法

(一) 鬆餅作法

1. 雞蛋加入砂糖，打發到鬆軟狀。
2. 鹽先加到麵粉混勻，分次將過篩麵粉、鮮奶加入雞蛋糊攪拌至無顆粒。
3. 再加入油，混合均勻。
4. 將麵糊倒入鬆餅機，蓋上蓋子約 3 分鐘即可(時間視每台鬆餅機型而不同)。

(二) 歐姆蛋內餡作法

1. 牛蕃茄洗淨切片、生菜洗淨備用。
2. 將雞蛋和鹽、鮮奶混勻。
3. 準備平底鍋，加入油，中小火煎蛋，一邊攪拌(或搖晃)一邊加熱至蛋皮成形，蛋液 9 分熟後加入玉米粒、起司片，對摺熄火即完成。
4. 將鬆餅剖半，夾入生菜葉、蕃茄片、歐姆蛋就完成了。

三、營養成分 (1 人份)：

熱量(kcal)

蛋白質(g)

脂肪(g)

碳水化合物(g)

241

10

9

30

營養室營養師 游雅婷

NTUHF