

【健康營養補給站】蔬食優蛋白番茄義大利麵



今天為大家介紹以均衡飲食為設計原則並選用豆類作為蛋白質來源的無肉番茄義大利麵。相較於肉類，豆類含有較高的不飽和脂肪酸與較低的飽和脂肪酸，所以建議有時可以攝取豆製品為蛋白質來源，以降低心血管疾病的風險。

蔬食優蛋白番茄義大利麵(1 人份)

【 材料 】

義大利麵 60 公克、小方豆干 50 公克、大番茄 100 公克、豌豆莢 30 公克、杏鮑菇 30 公克、橄欖油 10 公克。

【 調味料 】

鹽 1 公克、蒜頭些許、義式香料粉些許、黑胡椒粉些許。

【 製作步驟 】

1. 首先將小方豆干、大番茄、豌豆莢、杏鮑菇及蒜頭洗淨。
2. 備料：將小方豆干、大番茄、杏鮑菇切成小塊；豌豆莢剝去粗纖維後對切；蒜頭切末備用。
3. 製作拌醬：將小方豆干及大番茄與少許開水使用食物調理機攪打後倒出備用。
4. 川燙：將豌豆莢、杏鮑菇燙熟後撈起。
5. 燙麵：將水煮滾後，放入義大利麵煮 11-13 分鐘後撈起。
6. 烹煮拌醬與義大利麵：將橄欖油及蒜頭倒入鍋中加熱及炒香，再依序倒入步驟 3 攪打的拌醬、義大利麵、鹽、義式香料粉及黑胡椒粉後，拌炒收汁即完成。
7. 擺盤：將拌炒後的義大利麵撈起盛盤，依序將燙好的豌豆莢與杏鮑菇擺盤即完成。

結語

豆製品是優質的蛋白質來源，但有些會使用油炸或重口味的烹調方式，來增添料理的香氣，因此在食材的選擇上要特別注意，建議也可以使用辛香料像是義式香料粉或黑胡椒粉等，來增添烹調的風味、減低用鹽量，讓健康加分。歡迎大家動手做看看，今天介紹的這道番茄義大利麵。

營養成分(1 人份)

熱量(大卡)	435
碳水化合物	55 公克(51%)
蛋白質	20 公克(18%)
脂肪	15 公克(31%)
鈉	421 毫克

營養室營養師 張庭瑄