

【健康營養補給站】繽紛高鈣 400 卡健康餐盤



近年來國人的健康意識抬頭，越來越注重餐點的選擇，特別是熱量控制的部分，也因此市面上出現許多低卡餐點。我們為大家示範一份 400 卡餐點，除了低熱量，同時也兼具均衡飲食的概念。所謂的均衡飲食，包含了六大類天然食物，全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類以及乳品類，而以上都涵蓋在此 400 卡餐點-繽紛高鈣 400 卡健康餐盤中。我們選擇了帶皮馬鈴薯取代精製澱粉如白飯或白吐司，而雞胸肉及蝦子皆屬於低脂肉類，且在餐點中搭配色彩豐富的蔬果，還有無糖優格以及黑芝麻粉補充每日鈣質所需。提醒各位觀眾朋友在選擇低熱量餐點的同時也別忘了營養均衡的重要性唷。

食譜

400 卡餐點-繽紛高鈣 400 卡健康餐盤(1 人份)

【材料】

- 蒜香馬鈴薯

馬鈴薯 135 克、鹽 1/8 小匙、香蒜粉適量、羅勒葉適量。

- 海陸番茄盅

大番茄 130 克、雞胸肉 30 克、蝦仁 25 克、小黃瓜 10 克、玉米筍 10 克、咖哩粉適量、黑胡椒粒適量。

- 芝麻水果優格

無糖希臘優格 60 克、鳳梨丁 45 克、奇異果丁 30 克、藍莓 30 克、無糖黑芝麻粉 10 克。

【材料】

- 蒜香馬鈴薯步驟

1. 將馬鈴薯洗淨後，滾刀塊，撒上鹽及適量香蒜粉，放入電鍋蒸

熟。

2. 蒸熟的馬鈴薯撒上羅勒葉點綴即完成。

• 海陸番茄盅步驟

1. 大番茄洗淨，上下側底部切平，再對半切。

2. 將小黃瓜及玉米筍洗淨後切丁，用滾水燙熟，備用。

3. 蝦仁滾水燙熟，備用

4. 接著燙熟雞胸肉，放涼後剝絲。

5. 烤盤鋪烘焙紙後，放上番茄。

6. 其中一個番茄放雞胸肉絲及玉米筍丁再撒咖哩粉。

7. 另一個番茄放蝦仁及小黃瓜丁再撒適量黑胡椒粒

8. 將番茄盅放入烤箱以 200°C 烘烤 10 分鐘即完成。

• 芝麻水果優格步驟

1. 將鳳梨及奇異果洗淨、去皮、切丁，藍莓洗淨備用。

2. 將黑芝麻粉、優格、水果丁，依序放入盛裝容器即完成。

營養成分分析 (1 人份)

熱量(大卡)	402
碳水化合物(公克)	51.0(51%)
蛋白質(公克)	19.0(19%)
脂肪(公克)	13.5(30%)
鈣(毫克)	308

營養室營養師 何明華