



優格花枝

撰文◎營養課營養師 江昀婕

在涼拌菜餚中，常使用沙拉醬增加口感，但沙拉醬屬於油脂類，若使用的份量太多，反而失去清燙涼拌的健康意義，故此份菜單在選擇醬料時，使用原味優格作為佐料。優格為乳製品，含有豐富蛋白質及鈣質，優格中的乳糖已經在製作過程中分解，也適合乳糖不耐症的朋友食用。

花枝味道鮮美，無論生食熟食、中西式料理中都很常見，在去除其內臟後，屬於低脂肪、低膽固醇的海鮮類，適合需控制脂肪量、想減重朋友作為蛋白質來源，但需特別注意花枝中的普林偏高，有痛風病史的朋友，需要注意花枝食用的份量。+



做法

【材料】（10人份）

花枝350克、蘋果5顆、小黃瓜100克、紅、黃甜椒共100克、原味優格適量、鹽少許、蜂蜜適量、太白粉少許、醬油少許

【做法】

- ①花枝洗淨切成小片狀，再放入太白粉及醬油中醃漬約15分鐘備用。
- ②將作法①醃漬好的花枝汆燙過水備用。
- ③蘋果去皮切成小片狀；小黃瓜切塊狀；紅、黃甜椒切成小片狀備用。
- ④取一個容器拌入優格，再加入作法②、③的所有材料拌勻即可。



營養成分分析 1人份

熱量(大卡)	97	碳水化合物(公克)	17
蛋白質(公克)	5	膳食纖維	0.9
脂質(公克)	1		

索取定期郵寄《恩主公醫訊》

《恩主公醫訊》係行天宮醫療志業恩主公醫院每月出版的公益醫學刊物，贈閱，歡迎索取。紙本版可以在行天宮台北本宮、行修宮（三峽分宮）、北投分宮、行天宮附設玄空圖書館敦化總館、北投分館及新北市三峽區恩主公醫院自行索取。

因應個人資料保護法自101年10月1日起施行，貴訂戶如不願意本院現保有貴訂戶之資料郵寄醫訊，敬請回覆告知姓名、原郵寄地址，載明不續訂，本院即刪除貴訂戶檔案資料，不再郵寄恩主公醫訊。更改郵遞地址者，亦請載明姓名、原郵寄地址、新郵寄地址。未收到回覆告知者，則視為貴訂戶同意繼續原定期郵寄。

如需回覆告知，請電郵：13595@km.eck.org.tw、電話：(02)2672-3456分機8727、郵寄：23702 新北市三峽區復興路399號社區醫學部。