



## 紅藜沙拉

撰文◎營養組營養師 莊芷彤

紅藜是台灣原住民的五穀雜糧作物，含有14%的膳食纖維，可以降低膽固醇、改善便秘，除此之外紅藜的外殼有豐富的多酚類與甜菜根色素，具有抗癌消炎的功用，所以平日可將紅藜列入日常飲食菜單，加入米飯或菜餚中都是不錯的選擇。本篇介紹清爽的輕食料理，可於炎熱夏天中，替食慾不振的家人補充營養，提升胃口。



### 做法

#### 【材料】（1人份）

紅藜麥10公克、馬鈴薯90公克、紅蘿蔔50公克、小黃瓜50公克、沙拉醬10公克。

#### 【做法】

- ①紅藜麥加水悶煮至中心變軟，撈起放涼備用。
- ②馬鈴薯削皮切丁蒸熟後壓成泥。
- ③紅蘿蔔削皮切成丁後煮熟。
- ④小黃瓜不須煮熟直接切成丁狀。
- ⑤將以上食材攪拌均勻，並拌入沙拉醬，即完成此道料理。

### 營養成分分析 1人份

熱量(大卡)	175	脂質(公克)	5
蛋白質(公克)	5	醣類(公克)	27.5

## 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。