



拌三丁

撰文◎營養課營養師 莊芷彤

花生含有豐富的油脂，攝取後有飽足感，可減少攝取過多的食物；也富含膽鹼、卵磷脂，適量攝取可以預防高膽固醇血症。

紅蘿蔔則有豐富的維生素A，可以保護眼睛，預防乾眼症、夜盲症。

這道食譜冷熱皆宜，製作也簡單，不妨參考食譜自己動手做一做。



做法

【材料】（5人份）

小黃瓜100公克、紅蘿蔔100公克、帶皮花生100公克、香油、鹽

【做法】

- ①所有食材洗淨，小黃瓜及紅蘿蔔，切成1公分×1公分大小。
- ②花生泡水3小時，之後煮半熟備用。
- ③將水煮開，依個人口味放入鹽巴。
- ④隨即將小黃瓜丁、紅蘿蔔丁、花生放入滾水中煮熟。
- ⑤起鍋後將水瀝乾，拌入麻油。
- ⑥拌三丁即完成。

【備註】

- ①此道菜可涼拌，亦可熱食。
- ②可加入豆乾丁，增加蛋白質的含量。

營養成分分析 1人份(60公克)

熱量(大卡)	128	脂質(公克)	12.5
蛋白質(公克)	1	醣類(公克)	3

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。