



# 青椒焗飯



營養豐富色香味俱全，金黃鮮豔的青椒焗飯是吸睛誘人垂涎的菜餚，簡易的食材與製作是您不可錯過的美味菜餚喔！

## 營養小百科

- 一、高纖高鈣美味的焗烤青椒是健胃整腸與骨質生長發育的聖品。
- 二、青椒富含葉酸、維生素A、維生素C與高纖等，有助血液形成防治惡性貧血，保護表皮粘膜細胞，防禦細菌攻擊，豐富的纖維質可促進腸胃蠕動，預防便秘。
- 三、香氣四溢的起司具豐富的蛋白質、鈣質與維生素D，可調解生理機能，強化骨骼及牙齒發育。



## 做法

【材料】（單位：6人份）

白飯300克、洋菇80克（約12顆）、青椒380克（約3顆）、粗絞肉110克、紅蘿蔔40克、蒜頭30克、沙拉油1/2茶匙、起司絲90克、醬油1茶匙、黑胡椒鹽2克。

【做法】

- ①紅蘿蔔與洋菇洗淨瀝乾，紅蘿蔔切小丁燙熟與洋菇切薄片，在鍋中拌炒至出水後備用。
- ②青椒去蒂、掏籽、洗淨、切對半，然後將蒜頭切細碎備用。
- ③放入沙拉油1/2茶匙，將細碎的蒜頭爆香後放入粗絞肉拌炒，再加醬油1茶匙拌炒，至熟後盛出三分之一的量備用。
- ④將白飯，以及炒好的各三分之二洋菇、絞肉與燙熟紅蘿蔔，添加黑胡椒鹽後在鍋中拌均勻後盛起，再分裝填入各青椒內。
- ⑤將各三分之一的洋菇、絞肉、紅蘿蔔分成六等份，鋪放在白飯上，再灑起司絲（每一等份約15克），隨後放入烤箱，待起司融化，表面呈微酥金黃色（小烤箱約烤12分鐘，大約烤至6分鐘時要前後對調），就可取出裝在白瓷盤上。

## 營養成分分析 1人份

醣類(公克)	19.4	纖維(公克)	1.6
蛋白質(公克)	9.8	鈣質(毫克)	141
脂肪(公克)	6.5	熱量(大卡)	175

## 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：cing1223cing@gmail.com、電話：(02)2672-3456分機8732、郵寄：23702新北市三峽區復興路399號社區醫學部。