



南瓜蛋沙拉



撰文◎營養課營養師 莊芷彤



南瓜富含β-胡蘿蔔素，具有良好的抗氧化能力，可以清除體內自由基，避免破壞人體細胞；同時南瓜也富含纖維質，一份135公克的南瓜，熱量僅70大卡，相較於同熱量的白飯（一份50公克），重量足足多了85公克，若要減重或是控制血糖，可將南瓜取代部分白飯，可以減少熱量的攝取，也不用忍受挨餓的感覺。



做法

【材料】（4人份）

生南瓜200公克、雞蛋1顆、胡蘿蔔25公克。

【做法】

- ①南瓜去皮挖子，放入電子鍋蒸熟。
- ②生雞蛋煮熟後，剝除外殼切成丁狀。
- ③胡蘿蔔切丁後蒸熟。
- ④南瓜蒸熟後壓成泥狀，並放入胡蘿蔔丁及雞蛋丁。
- ⑤可依個人口味拌入沙拉醬。
- ⑥成品可直接食用或當成吐司的夾餡。

營養成分分析 1人份

熱量(大卡)	177	脂肪(公克)	5
蛋白質(公克)	10	醣類(公克)	23

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8703、郵寄：23702新北市三峽區復興路399號社區醫學部。