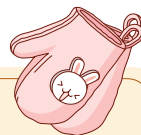




藜麥壽司捲



撰文◎營養課營養師 莊芷彤



藜麥被稱為穀物中的紅寶石，富含豐富的蛋白質，其中還包含了許多人體無法合成的胺基酸，和白米一起食用，可以彌補白米中蛋白質的不足；藜麥也富含纖維素，可增加飽足感，降低餐後血糖；藜麥還有豐富的鐵質和鈣質，可作為素食者補充營養的優良食材。近期更有研究發現藜麥具有預防大腸癌的功效，因此平日可將藜麥列入日常飲食，達到養生的效果。



做法

【材料】

藜麥飯100公克、小黃瓜25公克、蛋皮50公克、紅蘿蔔25公克、海苔一片。

【做法】

①藜麥飯煮法：

藜麥半杯+白米1杯（1比2的比例），清水混勻洗淨，加入1.5杯的水烹煮

②藜麥壽司做法：

1. 海苔皮放至竹簾上，鋪滿藜麥飯100公克
2. 依序放上小黃瓜條、切條蛋皮、紅蘿蔔條
3. 再利用竹簾將海苔皮捲起來
4. 依個人喜好切成適當大小即完成

營養成分分析 1人份

熱量(大卡)	260	脂肪(公克)	10
蛋白質(公克)	9	醣類(公克)	34

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。