



窈窕蔬活 莎莎醬

撰文◎營養室營養師 徐沛甄

番茄所含茄紅素（Lycopene）為類胡蘿蔔素的一種脂溶性營養素，可用油拌炒或與其他用油烹調菜餚伴隨攝取。茄紅素具抗氧化力，有益於預防心血管疾病、延緩老化、增強免疫、預防癌症等。

莎莎醬是墨西哥常見的佐餐醬料，大多使用番茄和辣椒製成，帶有辣味。傳統的墨西哥莎莎醬是以石臼和杵敲打研磨製成，加入橄欖油攪拌或拌炒。近年因健康意識的重視，低脂低卡的莎莎醬成為新時代的寵兒。

此道窈窕蔬活莎莎醬考慮低脂低卡之健康需求，青椒取代墨西哥椒避免過於嗆辣，以涼拌的方式減少油脂用量，涼爽清新的口感很適合作為酷熱天氣的配菜，讓人沁涼無負擔！



【材料】（單位：三人份）

洋蔥半顆約135公克、牛番茄1顆150公克、青椒60公克、蒜頭25公克、檸檬1顆（榨汁）、鹽1茶匙、糖1茶匙、白醋3湯匙、香菜葉少許

【做法】

- ① 蒜頭與洋蔥洗淨切末，牛番茄洗淨切小丁，青椒洗淨切小丁，香菜葉洗淨備用。
- ② 將蒜末、洋蔥末、牛番茄丁與青椒丁拌攪後，加入調味料。
- ③ 調味料與食材攪拌均勻後，撒上香菜葉即可。
- ④ 放入保鮮盒靜置一夜後，風味更佳。

營養成分分析 一人份

熱量(大卡)	52	碳水化合物(公克)	13
蛋白質(公克)	5	膳食纖維(公克)	2.3
脂肪(公克)	0.36		

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。