



草莓牛奶布丁

撰文◎營養室營養師 江昀婕



每年的十一月到隔年三至四月為草莓盛產期，那令人垂涎欲滴的酸味，以及鮮紅的顏色，都非常受到大眾的喜愛。商家通常也會在這時推出期間限定的草莓甜點，這次介紹在家也能動手做的草莓小甜點；在開始前，建議大家不妨先品嚐無糖的草莓布丁，之後再加進砂糖試試味道。

草莓屬於水果類，含有豐富果糖、維生素C、鞣花酸、礦物質及膳食纖維，能夠幫助身體抗氧化、預防高血壓及預防便秘等功用，而需要控制血糖的朋友，則需要注意一天水果分量，另外牛奶中也含有乳糖，有乳糖不耐症及控制血糖的朋友需注意控制食用的分量喔！



【材料】（單位：十人份）

草莓四百克、低脂牛奶四百五十毫升、吉利丁10克、（砂糖約五十克）

【做法】

- ① 將草莓洗淨、去蒂頭後，打成果泥，並與牛奶、（砂糖）攪拌均勻。
- ② 吉利丁使用約一百至一百五十毫升冷開水泡軟。
- ③ 將草莓牛奶隔水加熱至外鍋的水滾燙兩至三分鐘。
- ④ 加入吉利丁片，攪拌至吉利丁片溶解。
- ⑤ 倒入布丁盒中，待放涼後放至冰箱冷藏。
- ⑥ 凝固後，即可食用。

營養成分分析 一人份(括號中為加糖後營養成分)

熱量(大卡)	87(107)
蛋白質(公克)	4.1
脂肪(公克)	1.5
碳水化合物(公克)	14.3(19.3)
膳食纖維(公克)	1.8

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：15594@km.eck.org.tw、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。