



日式滑蛋豆腐

這是一道老少咸宜的家常料理，豆腐和雞蛋都是富含蛋白質及卵磷脂的食物，也是蛋奶素者替代肉類蛋白質的食物之一；而傳統豆腐比嫩豆腐的鈣質含量還高，是補充鈣質的優良食材，加入一些拌炒後的蔬菜一起烹煮，能讓整體的鮮甜味提升，簡單的調味就能烹調出美味的佳餚，無論是拌飯或直接吃都棒唷！



小提示：

- 一、若使用嫩豆腐，建議可先微波兩分鐘逼出水分，以避免烹調時豆腐出太多水，讓蛋液不易凝固。
- 二、做法的步驟五一定要轉小火，避免底部燒焦喔！
- 三、若不吃辣，也可在食用前改成灑上三島香鬆或黑白芝麻，以增添香氣。

【材料】（單位：十人份）

板豆腐200克、雞蛋3顆、洋蔥1/4顆、鮮香菇2朵、油2茶匙、蔥適量、七味粉適量。

【調味料】

日式昆布醬油70毫升、水180毫升。

【做法】

- ① 豆腐切成約一公分的厚片狀，洋蔥切絲，香菇切薄片，青蔥切斜段備用。
- ② 雞蛋打散後和調味料混合均勻。
- ③ 取一平底鍋，熱油後將洋蔥、香菇拌炒至香味出來，再將豆腐平均鋪在上面。
- ④ 倒入蛋液醬汁，蓋上鍋蓋，轉小火煮至蛋液凝固。
- ⑤ 起鍋前撒上蔥段再加蓋燜一分鐘。
- ⑥ 食用前撒上七味粉即可享用。

營養成分分析 一人份

熱量(大卡)	95.8
蛋白質(公克)	8.5
脂質(公克)	5.0
醣類(公克)	4.2

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：13367@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。