



起司蘋果燉飯

撰文◎營養室營養師 江昀婕

蘋果為一年四季皆盛產的水果，各個品種皆有其愛好者，富含維生素及植化素，也含有豐富的膳食纖維，可以增加飽足感，同時可促進腸胃蠕動，還能改善腹瀉不適。而蘋果除了直接食用之外，酸中帶甜的特性也很適合入菜。此次以起司燉飯為基底，在溼軟的燉飯中嘗到脆甜的蘋果口感，有畫龍點睛的效果。

這次菜單為簡單的均衡飲食料理，需要注意的是，蘋果及起司中富含醣分，如需控制血糖的朋友，除了飯量需控制之外，蘋果及起司分量也要注意唷！



【材料】（單位：五人份）

起司4片、蘋果1顆、梅花肉4兩、洋蔥1顆、米2杯、無鹽奶油20克、義式香料

【做法】

- ① 洋蔥切小丁備用，白米洗淨後備用，蘋果削皮後切小丁泡鹽水備用，梅花肉切薄片備用。
- ② 熱鍋後加入奶油，加入洋蔥丁翻炒至金黃色後加入白米。
- ③ 白米需持續加水（蘋果水或高湯）拌炒煮至熟飯。
- ④ 加入蘋果丁拌炒，注意炒一下就好，讓蘋果保持脆度。
- ⑤ 加入起司片拌炒至溶化，即可起鍋。
- ⑥ 額外將梅花肉煎至酥脆，此道料理完成。

營養成分分析 一人份

熱量(大卡)	335
蛋白質(公克)	16
脂質(公克)	11
碳水化合物(公克)	43
膳食纖維(公克)	1.7

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：237414 新北市三峽區復興路399號社區醫學部。