

# 起司鰻魚握壽司

撰文◎營養室營養師 林美怡

說到鰻魚，一定會聯想到日本的蒲燒鰻，殊不知臺灣的鰻魚產業在國際間頗具盛名，其肉質細嫩皮Q彈富含膠質，是臺灣主要外銷的魚種之一。鰻魚含有豐富的支鏈胺基酸，可提升肌肉的合成效率；維生素A、D、E，可以保健視力及抗氧化等；也富含omega-3脂肪酸-EPA/DHA，可以預防血栓、抗發炎。

在不能出國的非常時期，用這臺灣之光的食材，在家裡簡單料理出一道美味兼具營養的握壽司，對於有老人、小孩的家庭，也可增添餐桌上的變化與樂趣唷！



## 小叮嚀

熱飯拌壽司醋的量可依個人口味斟酌加入。

## 【材料】（兩人份）

白米一百六十公克（約一米杯）、白醋六十毫升、砂糖四十五公克、鹽八公克、鰻魚一百二十公克、起司片二十公克、海苔片適量、白芝麻適量。

## 【做法】

- ① 白米洗乾淨，鍋內加入九分滿米杯的水，外鍋半米杯水，放入電鍋煮熟。
- ② 白醋、砂糖、鹽放入小鍋中煮到糖溶化即可熄火、放涼。
- ③ 熱飯拌上放涼的壽司醋。
- ④ 鰻魚以斜刀切成片狀；起司片切成和片好的鰻魚長度一樣的細條狀；海苔片剪成條狀備用。
- ⑤ 帶上手扒雞手套，裝一小碗冷開水在旁邊備用，兩手沾取些許開水後抓取約三十公克的壽司飯，用手捏成長橢圓狀。
- ⑥ 將片好的鰻魚鋪到飯上面，中間擺上起司細條，再以海苔條垂直的包裹鰻魚握壽司，灑上適量白芝麻。
- ⑦ 放到烤箱以150°C烤約五分鐘即可出爐享用。

## 營養成分分析 1人份

熱量(大卡)	558
蛋白質(公克)	23
脂質(公克)	14
醣類(公克)	85

## 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、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：15390@km.eck.org.tw、電話：(02)2672-3456分機8744、郵寄：237414 新北市三峽區復興路399號社區醫學部。