

吐司壽司捲

撰文◎營養室營養師 江昀婕

此次菜單為非常好上手的料理，無論當早餐或點心都省時簡單又健康！壽司為日本傳統料理，也是均衡飲食的小小縮影，裡面可是含有全穀雜糧類、蔬菜、豆魚蛋肉類及油脂類呢！原本壽司的備料十分費工夫，這次將壽司米飯換成白吐司，就變得簡單許多。

當中的餡料也可隨著每個人的喜好而改變，如果不吃奶類的朋友，起司片可以使用荷包蛋代替；吃素的朋友可以加入豆干條更添風味；沙拉醬可以換成相對健康的無糖優格或無糖芝麻醬；生菜可以換成大番茄或美生菜；不吃生菜的朋友可以將紅蘿蔔和小黃瓜切條燙熟後備料，使用時再拿出來就可以囉！



【材料】（兩人份）

- ① 切邊吐司五片
- ② 起司五片
- ③ 壽司海苔片五片
- ④ 小黃瓜一條
- ⑤ 紅蘿蔔半條
- ⑥ 沙拉醬少許

【做法】

- ① 將一半的海苔片放置在保鮮膜上。
- ② 切邊吐司放中間，並稍微壓紮實。
- ③ 依序放上起司片、紅蘿蔔及小黃瓜條。
- ④ 將少許沙拉醬擠上海苔片。
- ⑤ 邊壓邊捲起壽司捲即完成。

營養成分分析 一人份

熱量(大卡)	195
蛋白質(公克)	6.7
脂質(公克)	8.3
碳水化合物(公克)	26.8
鈉(毫克)	2.5

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。