



九層塔 起司玉子燒

撰文◎營養室營養師 林美怡

九層塔是羅勒的其中一種，具有特殊風味，在臺灣料理中時常以配料身分登場，是深受歡迎的「國民香料」之一，富含維生素A、C及鉀、鎂、鈣。

家常菜中的「九層塔煎蛋」，以下略做創意的變化：九層塔蛋中加入起司絲，強化鈣質補充；並以日式玉子燒的烹調方式，將起司層層包捲在蛋與九層塔中，每一口都能品嚐到雞蛋的滑嫩、九層塔的香氣以及起司的濃郁，傳統風味創新吃法，不妨動手做看看吧！

材料 三人份

- ①雞蛋3顆
- ②九層塔20公克
- ③植物油5克
- ④披薩起司絲25公克
- ⑤鹽巴適量

營養 成分分析 一人份

熱量(大卡)	115	脂肪(公克)	8.3
蛋白質(公克)	9	醣類(公克)	1.5

做法

- ①將九層塔洗淨，稍微將水分瀝乾之後切成碎末狀。
- ②雞蛋打散，加入適量鹽巴調味，再將九層塔末加入拌勻。
- ③取一玉子燒鍋，開火後用刷子在鍋底刷上薄薄的一層植物油，倒入1/4量的九層塔蛋液並鋪平鍋底，平均鋪上1/4量的起司絲，待蛋皮稍微成形就以鍋鏟由遠端往近端折起成立方狀，再將折起的第一層玉子燒推至鍋子遠端，接著再重複抹油到蛋液的動作，如圖一。
- ④重複步驟3直到蛋液完全用完，最外層的蛋皮完全煎熟即可起鍋。
- ⑤切成厚度約2~2.5公分，盛盤即可享用。



圖一

小提醒

- ①披薩起司趁熱吃有拉絲的效果，也可以替換成起司片，吃起來會有更濃郁的起司風味唷！
- ②一般平底鍋也可取代玉子燒鍋。

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。