

番茄絞肉彩蛋盅



撰文◎營養室營養師 曾靜娥



做法

鮮紅多汁的牛番茄、香嫩的豬絞肉與金黃色蒸蛋相互結合，成就一道色香味俱全的「番茄絞肉彩蛋盅」。番茄富含維生素C、膳食纖維及茄紅素；蒸蛋與豬絞肉則提供優質蛋白質，讓營養更加均衡完整。

當番茄的酸甜、蒸蛋的滑嫩及絞肉的鮮香在口中交織，每一口都帶來豐富且清爽的層次感。這道料理兼具健康、美味與創意，是餐桌上令人眼睛一亮的營養佳餚。讓身體在忙碌的生活中依然保有穩定能量與健康活力，從簡單飲食中養出更好的自己。



材料 三人份

牛番茄900g(3顆)、
蛋55g(1顆)、
瘦豬絞肉70g、蔥少許
調味料：蒜頭、醬油、
胡椒鹽少許



營養 成分分析 一人份(約145-155公克)

熱量(大卡)	124	碳水化合物(公克)	12.3
蛋白質(公克)	8.8	膳食纖維(公克)	3
脂肪(公克)	5.2		

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、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：17147@km.eck.org.tw、電話：(02)2672-3456分機8727、郵寄：237414
新北市三峽區復興路399號 社區醫學部。