

松阪豬秋葵卷

食譜設計：鄭富貴 老師
賴冠菁 營養師

材 料(4人份)	簡易作法	營養特色
秋葵 12條 松阪豬 160公克 已炒芝麻 少許 清醬油 20cc 蒜頭 10公克	1. 秋葵洗淨後，用小刀削去頂部的皮。 2. 將松阪豬切成肉片，用清醬油加蒜泥醃製，包裹一條條的秋葵。 3. 放入鍋中煎，煎熟灑點以炒熟的白芝麻，即完成。	❖秋葵含有豐富水溶性膳食纖維，有助於調節血糖及改善血脂肪。 ❖選用低脂的松阪豬取代傳統的梅花肉或培根，減少動物性油脂攝取，減少心血管的負擔。

營養素分析

蛋白質 10.6公克	脂肪 3.9公克	醣類 6.9公克
熱量 105.1大卡	鈉量 487毫克	纖維 3.24公克