

嫩煎蒜香干貝

食譜設計：林育正 老師
賴冠菁 營養師

材 料(4人份)	簡易作法	營養特色
北海道生食級冷凍凡立貝柱 8 顆 橄欖油 適量 海鹽 少許 黑胡椒粒 少許 義式香料 少許	<ol style="list-style-type: none">1. 料理前，事先從冷凍庫取出所需數量，放冷藏室解凍。2. 略沖洗，用紙巾吸乾水份，將干貝抹點海鹽，熱油鍋，再放入干貝，中大火煎，煎約2分鐘（盡量不要移動），翻面再煎2分鐘（時間，可視干貝厚度大小調整）3. 煎好的干貝不會縮太多，微焦的表面，因選用生食級的食材，沒全熟也可吃，若擔心想吃全熟，就多煎1分鐘左右4. 食用可再灑點黑胡椒或義式香料，或依喜好搭配檸檬汁、油醋沙拉蔬菜等	<ul style="list-style-type: none">❖ 干貝肉質鮮嫩甜美，含有豐富的鋅，對工作疲勞的男性具紓解壓力之功效。❖ 烹調時用橄欖油取代奶油料理，使用天然調味料，清爽低鹽又美味。

營養素分析

蛋白質 17.6公克

脂肪 5.2公克

醣類 4.6公克

熱量135.6大卡

鈉量 727.2毫克

纖維 0.0公克