

## 乳製品入菜料理食譜

### 一、乳製品入菜料理

菜名	食材及份量		製作流程	營養成分分析 (1 人份)
★木瓜堅果 牛奶 (4 人份)	全脂鮮乳 木瓜 原味杏仁果	4 杯 (960 c.c.) 400 克 8 粒	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 木瓜洗淨去皮去籽，切塊備用</li> <li>2. 原味杏仁果敲碎備用</li> <li>3. 將鮮乳、木瓜、杏仁碎放入果汁機，攪打均勻即可</li> </ol>	熱量：208 大卡 蛋白質：8.3 克 脂肪：10.1 克 碳水化合物：23.3 克 鈣：272 毫克
★純奶西瓜 布丁 (4 人份)	全脂鮮乳 紅西瓜汁 吉利 T 粉 細砂糖	2 杯 (480c.c.) 250 克 18 克 15 克	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 紅西瓜去皮去籽，以果汁機打成汁</li> <li>2. 加入鮮奶、吉利 T 及砂糖，放入鍋中隔水加熱至吉利 T 均勻溶解(勿過熱)</li> <li>3. 倒入布丁杯中，置於冰箱冷卻定型即可</li> </ol>	熱量：124 大卡 蛋白質：4.1 克 脂肪：4.5 克 碳水化合物：17.6 克 鈣：133 毫克

菜名	食材及份量		製作流程	營養成分分析 (1 人份)
★泡菜乳酪飯捲 (4 人份)	紫米飯	600 克	1. 紫米飯拌入壽司醋備用 2. 小黃瓜、紅蘿蔔洗淨切條，以鹽稍醃備用 3. 壽司捲簾鋪上保鮮膜，依序放上海苔、紫米飯、小黃瓜、胡蘿蔔、起司片、韓式泡菜，用壽司捲簾捲緊，切段擺盤即完成。	熱量：307 大卡 蛋白質：11.7 克 脂肪：7.5 克 碳水化合物：49.6 克 鈣：163 毫克
	起司片	4 片		
	小黃瓜切條	100 克		
	胡蘿蔔切條	100 克		
	韓式泡菜	40 克		
	壽司海苔	4 片		
	壽司醋	4 茶匙		
★焗烤鮭魚番茄盅 (4 人份)	牛番茄	4 個	1. 將番茄挖空備用 2. 鍋中加入少許橄欖油，放入番茄果肉、水煮鮭魚、一半乳酪絲及少許鹽，炒熱備用 3. 將步驟 2 配料放入番茄盅，撒上乳酪絲，以噴槍炙燒至表面上色，並擺上九層塔裝飾即可	熱量：104 大卡 蛋白質：7.7 克 脂肪：6 克 碳水化合物：5.3 克 鈣：140 毫克
	乳酪絲	88 克		
	水煮鮭魚	80 克		
	黑胡椒粗粒	適量		
	九層塔	適量		
	橄欖油	2 茶匙		

菜名	食材及份量		製作流程	營養成分分析 (1 人份)
★鮮果蝦仁 沙拉 佐優格醬 (4 人份)	草蝦 綠櫛瓜圓片 小番茄 美生菜 黃甜椒 腰果 無加糖優格 柑橘果醬	24 尾 120 克 200 克 40 克 80 克 8 個 200 克 2 茶匙	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 草蝦洗淨剝殼，去腸泥燙熟備用</li> <li>2. 綠櫛瓜圓片稍煎上色備用；黃甜椒、美生菜洗淨，切塊備用</li> <li>3. 小番茄洗淨對切備用</li> <li>4. 將柑橘果醬及優格拌勻</li> <li>5. 將步驟 1-3 之材料擺盤，撒上腰果，並淋上優格醬</li> </ol>	熱量：85 大卡 蛋白質：9.9 克 脂肪：2 克 碳水化合物：10.9 克 鈣：87 毫克

## 二、其他：高鈣料理

菜名	食材及份量		製作流程	營養成分分析(1 人份)
醇香芝麻 豆漿 (4 人份)	無加糖豆漿 黑芝麻粉	4 杯 (960c.c.) 40 克	將芝麻粉加入豆漿中，直接攪拌或以果汁機打勻即可	熱量：135 大卡 蛋白質：10.2 克 脂肪：10.1 克 碳水化合物：3.8 克 鈉：2 毫克 鈣：179 毫克
涼拌彩蔬 干絲 (4 人份)	紅甜椒 黃甜椒 豆干絲 香油 醬油 白胡椒粉 香菜	40 克 40 克 200 克 2 茶匙 2 茶匙 適量 少許	1. 紅、黃甜椒洗淨切絲，香菜洗淨備用 2. 白豆干切段，以滾水燙過，瀝乾備用 3. 將白豆干絲、紅、黃甜椒加入香油、醬油及白胡椒粉拌勻，撒上海菜即可	熱量：122 大卡 蛋白質：9.5 克 脂肪：8.5 克 碳水化合物：2.4 克 鈉：130 毫克 鈣：139 毫克