

紫米鮭魚蛋餅//全穀好料理//

【全，有全部的意思，指完整包含胚乳、胚芽、麩皮之完整穀粒】
每天至少 1/3 澱粉來自全穀類食物

營養素分析 1 人

熱量：338 大卡

醣類：18 公克

蛋白質：15.2 公克

脂肪：22.8 公克

食物種類：水果類(每餐水果拳頭大)、蔬菜類(菜比水果多一點)、
豆魚蛋肉類(豆魚蛋肉一掌心)、全穀雜糧類(飯跟蔬菜一樣多)

準備材料(2 人份)：熟黑紫米飯半碗(80 公克)、雞蛋 3 顆、蘑菇 30 公克、蒜頭 2 瓣、洋蔥 30 公克、水煮鮭魚 60 公克、小番茄 30 公克、酪梨 20 公克、橄欖油 3 茶匙、鹽及黑胡椒少許

製作步驟：

1. 將蘑菇、洋蔥小番茄切小丁，蒜頭切碎，酪梨切長條狀備用
2. 用 2 茶匙橄欖油熱鍋，將打勻的蛋液倒入煎成蛋皮起鍋備用
3. 加入橄欖油，將洋蔥丁、蘑菇丁與切碎蒜頭放入鍋中炒出香氣
4. 再將紫米飯與水煮鮭魚，放熱鍋中拌炒，加入適量的調味料後起鍋備用
5. 將步驟 3 的炒飯放上蛋皮後鋪平再放上小番茄、酪梨、輕輕捲起後即完成