

# 燒烤沾醬-莓果醋醬



材料	重量(公克)
蔓越莓	60
蘋果	150
蘋果醋	25
蜂蜜	10
橄欖油	10
水	50

做法:

- 1.將蘋果洗淨去皮，切片狀。
- 2.將蔓越莓、切片蘋果、蘋果醋、蜂蜜、橄欖油及冷開水一起放入果汁機中打勻即可。

成品重(公克)	熱量(大卡)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	醣類(公克)	鈉(毫克)
200	423	0.2	10.3	54.6	6.6



# 燒烤沾醬-堅果咖哩醬



材料	重量(公克)
核桃	15
腰果	15
南瓜子	15
咖哩塊	20
水	300

做法:

- 1.將咖哩塊與冷開水一起放入鍋中煮滾後放冷備用。
- 2.將核桃、腰果及南瓜子放入塑膠袋中，用刀面拍碎後取出。
- 3.將1及2之材料一起放入果汁機中打勻即可。

成品重(公克)	熱量(大卡)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	醣類(公克)	鈉(毫克)
200	352	9.7	29.3	14.6	164



# 燒烤沾醬-莎莎九層醬



材料	重量(公克)
大蕃茄	150
洋蔥	20
九層塔	10
橄欖油	15
檸檬汁	15
白糖	5
黑胡椒粉	2
水	10

做法:

- 1.將大蕃茄、洋蔥洗淨切塊狀，九層塔洗淨去莖留葉備用。
- 2.將1.所有食材與橄欖油、檸檬汁、白糖、黑胡椒粉及冷開水放入果汁機中打勻即可。

成品重(公克)	熱量(大卡)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	醣類(公克)	鈉(毫克)
200	213	2.2	15.6	17.7	14.6



# 燒烤沾醬-果香烤肉醬



材料	重量(公克)
奇異果	150
鳳梨	100
蜂蜜	10
醬油	3
水	20

做法:

- 1.將奇異果、鳳梨洗淨去皮後切小塊備用。
- 2.將1.食材與蜂蜜、醬油以及冷開水放入果汁機打勻即可。

小技巧:

本品富含鳳梨酵素有助肉質軟化，讓肉質更滑嫩可口。

成品重(公克)	熱量(大卡)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	醣類(公克)	鈉(毫克)
200	160	2.9	0.7	39.4	163



# 燒烤沾醬-芥茉優格醬



材料	重量(公克)
原味優格	200
白醋	5
黃芥茉	8
蜂蜜	8
黑胡椒粉	1

做法:

1.將優格、黃芥末、蜂蜜、白醋和黑胡椒粉一起放入果汁機中拌勻即可。

成品重(公克)	熱量(大卡)	蛋白質(公克)	脂肪(公克)	醣類(公克)	鈉(毫克)
200	321	7.5	6.9	32.7	239

