



卡哇伊創意親子便當



營養室

近年來十分流行親手做各式各樣可愛的造型便當，據說最初是一位日本媽媽，為了改善孩子的偏食習慣，將便當菜色做成可愛的造型，讓孩子打開便當自然就忘記要挑食了。這次健康營養補給站就要來跟大家分享如何用新鮮食材做出營養又均衡的可愛便當！

奶香卡比獸菜飯（2 人份）

食材：白米 160 克、紫高麗菜 80 克、鮮奶 80 毫升

做法：

1. 我們把白米分成兩份，一份煮白飯，另一份煮紫高麗菜飯。
2. 紫高麗菜飯做法，將紫高麗菜切碎，放入果汁機，再倒入鮮奶，打成汁。
3. 紫高麗菜打成汁之後，用篩網過濾出紫高麗菜汁。
4. 將洗好的白米和紫高麗菜汁以 1:1 的比例混合，放入電鍋蒸熟。

營養成分分析（每一人份）

蛋白質（公克）	7
脂肪（公克）	1
碳水化合物（公克）	64
膳食纖維（公克）	0.7
熱量（大卡）	290

營養成分分析（每一人份）

蛋白質（公克）	10
脂肪（公克）	8
碳水化合物（公克）	3
膳食纖維（公克）	0.2
熱量（大卡）	124

起司彩椒烘蛋（2 人份）

食材：蛋 2 個、鮮奶 80 毫升、紅甜椒 30 克、起司片 1 片

做法：

1. 將蛋打成蛋液、紅甜椒切丁，把打好的蛋液倒入烤盤，依序加入紅甜椒小丁和鮮奶，混合均勻。
2. 將起司片撕成小片放入蛋液中。
3. 放入烤箱，以 180℃ 烤大約 20 分鐘左右就可以了。

烤肉丸子（2 人份）

食材：豬絞肉 140 克、洋蔥 30 克、蛋液少許、醬油 1 茶匙、香油 1 茶匙、胡椒粉少許

做法：

1. 將豬絞肉放到碗裡面，依序加入洋蔥、蛋液、醬油、香油、還有胡椒粉，攪拌均勻。
2. 將絞肉稍微摔打一下，等一下會比較好成形，也可增加丸子的口感。
3. 將絞肉搓成丸子的形狀，放入烤盤。
4. 以 180℃ 烤大約 20 分鐘左右就可以了。

營養成分分析（每一人份）

蛋白質（公克）	15
脂肪（公克）	14
碳水化合物（公克）	1
膳食纖維（公克）	0.2
熱量（大卡）	190

營養成分分析（每一人份）

蛋白質（公克）	5
脂肪（公克）	0
碳水化合物（公克）	7
膳食纖維（公克）	4.5
熱量（大卡）	39

燙蔬菜（2 人份）

食材：青花菜 1 朵、紅蘿蔔少許、玉米筍 2 根、香菇 4 朵

做法：

1. 先將香菇去掉蒂頭、再刻十字。
2. 紅蘿蔔切斜片，再以造型模壓出可愛的型狀。
3. 玉米筍對半切、青花菜切成小朵的形狀。
4. 煮滾一鍋水，將蔬菜放入滾水中，川燙約 2 ~ 3 分鐘就可以了。