



低油低卡輕食沙拉罐



食譜作法請見
左側 QR-Code

◆ 營養室營養師 翁慧玲

由於現代人生活忙碌，外食族愈來愈多，而外食族普遍有油脂與熱量攝取過多的問題，加上很多人下班後因為疲累缺乏運動，長期下來現代文明病就容易找上門，例如：糖尿病、心血管疾病及高血壓等。

依據預防心血管代謝疾病及癌症風險的飲食原則，脂肪攝取應小於總熱量 30%，同時熱量的攝取也不宜過高。今天介紹的低油低卡營養沙拉，熱量約 360 大卡，油脂比例約 22%，符合健康飲食原則，製作簡單且營養均衡，更值得推薦給各位的原因是這兩道沙拉製作完成後，不必花時間清洗油膩膩的餐具及廚具，你可以在製作完後優雅的享用你的餐點。另外這二道沙拉不但適合當晚餐，也非常推薦帶到公司當午餐食用，這樣你就不必為了午餐吃什麼而煩惱了（小提醒：沙拉記得放冰箱喔）。



■ 作法及營養成分

（一）鮮蝦沙拉罐（1 人份）

材料：

- A. 食材：草蝦仁 100 公克（約 6 隻）、玉米粒（罐頭）45 公克、螺旋麵 30 公克、綠捲髮生菜 30 公克、秋葵 30 公克、紅蘿蔔 40 公克、葡萄乾 10 公克（約 15 個）、小番茄 110 公克（約 11 個）
- B. 醬汁：芝麻醬 2 茶匙、果醋 2 湯匙、醬油 1 茶匙

作法：

1. 草蝦仁與螺旋麵分別煮熟瀝乾水分備用。
2. 紅蘿蔔切片，小番茄對切，秋葵切片再略燙過。
3. 依序將玉米粒、紅蘿蔔、螺旋麵、秋葵、小番茄、生菜、草蝦仁、葡萄乾等放入沙拉罐中，最後淋上醬汁即可。

營養成分（1 人份）

熱量（大卡）	392
蛋白質（克）	22
脂肪（克）	8
醣類（克）	58
膳食纖維（克）	7

（二）毛豆蛋沙拉罐（1 人份）

材料：

- A. 食材：毛豆 50 公克、雞蛋 1 個、山藥 100 公克、豌豆苗 20 公克、紅甜椒 40 公克、玉米筍 40 公克、無籽葡萄 120 公克、腰果 10 公克（約 6 粒）
- B. 醬汁：優格 2 湯匙、黃芥末醬 1 茶匙、檸檬汁 1 茶匙

作法：

1. 毛豆及雞蛋分別煮熟後，雞蛋對切、玉米筍川燙切片、山藥與紅甜椒分別切條狀。
2. 依序將山藥、毛豆、雞蛋、紅甜椒、玉米筍、無籽葡萄、豌豆苗及腰果等放入沙拉罐中，最後淋上醬汁即可。

營養成分（1 人份）

熱量（大卡）	391
蛋白質（克）	22
脂肪（克）	11
醣類（克）	51
膳食纖維（克）	7