

# 食譜

## Recipes



## 三文治壽司卷

(約 2 人分量)

### 食材：

麥方包	2 片
罐頭礦泉水浸吞拿魚	30 克
雞蛋	1 隻
甘筍	½ 條
青瓜	½ 條
壽司紫菜 (原味)	1 片



### 調味料：

較低脂蛋黃醬	1 湯匙
--------	------

### 烹調方法：

1. 青瓜和甘筍洗淨，切絲備用。
2. 把罐頭吞拿魚隔水，拌入較低脂蛋黃醬，備用。
3. 打勻雞蛋，煎成蛋餅，切條備用。
4. 麥方包去邊，塗上少許蛋黃醬，放於紫菜上（塗上蛋黃醬一面向紫菜）。
5. 於方包上塗上吞拿魚醬，放上青瓜、甘筍和蛋條，捲起，切件即可。



### 營養小貼士

1. 麥包比白飯含較多的膳食纖維，增加飽肚感。
2. 紫菜含豐富的碘質，碘質有助維持正常的甲狀腺功能和促進人體生長發育。
3. 選用低脂的食材，如水浸吞拿魚和較低脂蛋黃醬。