

食譜

Recipes



牛油果紫菜魚卷

(約 6 人分量)

食材：

壽司紫菜	3 片
罐頭水浸吞拿魚	½ 罐
蛋	3 隻
牛油果	1 個
原味低脂乳酪	1 湯匙
壽司米	1 ½ 杯
水	1 ½ 杯

(註：1 杯 ≈ 240 毫升)



調味料：

調味醋	1 ½ 湯匙
糖	1 茶匙
鹽	¼ 茶匙
植物油	1 茶匙
胡椒粉	½ 茶匙

食譜

Recipes



烹調方法：

1. 壽司米洗淨，用清水浸半小時，隔去水分，置於煲中，加入水 1 杯煮熟備用。
2. 飯熟後將調味醋及糖淋灑於飯上拌勻，再焗 1 分鐘，使其入味，後倒置於容器內備用。
3. 吞拿魚倒去水分，壓成茸，加入乳酪，拌勻備用。
4. 兩隻蛋加鹽，油 ½ 茶匙，胡椒粉及水 ½ 茶匙拌勻。
5. 平底鑊加油 ½ 茶匙，用湯匙舀出蛋漿，薄煎成蛋餅，切成錐形。
6. 餘下 1 隻蛋焗熟，切成茸備用。
7. 紫菜一開成 2 份，牛油果切片。
8. 左手斜角位加牛油果 1 片，上加壽司飯，壓平。
9. 加入吞拿魚，上蓋蛋片，再加入牛油果片，將紫菜卷成雪糕筒形，上加些熟蛋茸即成。



營養小貼士

1. 壽司是小朋友熱愛的食品。選擇罐頭水浸吞拿魚及牛油果的配搭令人耳目一新。雖然牛油果脂肪含量高，但屬不飽和脂肪，對心血管健康有益，而且牛油果也含不少維生素 A 及鉀質，可以適量進食。
2. 亦可在壽司中加入水果元素，如芒果、火龍果或奇異果等，增加攝取水果的機會。