



紫菜包飯 30分鐘

紫菜包飯營養全面均衡，如米飯提供充足的碳水化合物，配合高纖的青瓜以及蛋白質、DHA 同樣豐富的雞蛋，還有富含維他命 B6、葉酸、鐵和鉀的菠菜，讓孕媽媽輕鬆攝取各種所需營養。而紫菜的鈣質與鐵質十分豐富，預防貧血同時促進小寶寶的骨骼生長。

材料及份量：(4 人分量)

白飯 500g

雞蛋 2 隻

菠菜 20 克

瘦牛肉 50g

紅蘿蔔 100g

青瓜 100g

醃漬黃蘿蔔 10 克

蟹柳 4 條

紫菜 4 片

芝麻油 2 茶匙

鹽 1 茶匙

做法：

1. 白飯加入芝麻油及鹽拌勻後，蓋上保鮮紙避免乾透。
2. 雞蛋打散，於鍋中煎成蛋餅後切條。
3. 蘿蔔切成幼絲，跟菠菜先後放鍋灼熟，瀝乾備用。
4. 瘦牛肉於鍋中煎至兩面金黃，以適量的鹽及胡椒調味。
5. 將瘦牛肉、醃漬黃蘿蔔及青瓜切成條狀，蟹柳切半備用。
6. 紫菜鋪在壽司竹簾上。白飯與食材各分成四等份，把其中一份白飯從紫菜末端開始鋪平，預留空位收口。
7. 食材在白飯上排好後把壽司竹簾捲起，接口處沾水黏壓固定。
8. 重覆以上步驟多做 3 條飯卷，每條均切成小件。

溫馨提示：

紫菜包飯的配料可隨喜好改變，雖然午餐肉為這款料理的常用食材，但由於含鈉量高所以孕媽媽不宜多吃。食譜改用高鐵少脂的瘦牛肉，不僅可預防缺鐵性貧血，更能增強孕媽媽的免疫力呢！

Anmum™ YOU&B 孕媽媽飲食網站為全港孕婦提供各種懷孕週期有關的飲食資訊，當中包括營養師核準的外出飲食建議及食譜。每位孕媽媽的實際營養需要因人而異，以上內容為一般孕媽媽的飲食建議，只作參考用途。如有任何疑問，請向妳的婦產科醫護人員查詢。