

涼拌減脂烏冬

需求時間: 15 分鐘

材料: (1 人份量)

- 三文魚魚生 80 克
- 日本烏冬麵 1 包
- 日式海帶 1 湯匙, 浸發隔水
- 青瓜 1/2 條, 切幼條
- 粟米粒 1/4 杯
- 山藥 1/3 條

調味料:

- 老抽 1 湯匙
- 芝麻油 1/2 茶匙
- 日式芥末(wasabi) 適量
- 水適量

做法:

1. 麵條和海帶煮熟後撈起，放入冰水急凍冷卻。
2. 山藥下滾水快煮 2 分鐘，切幼條。
3. 把所有調味料混和，再倒入麵條拌勻。
4. 將青瓜絲、粟米粒及山藥放在冷烏冬上，即成。

營養分析: (1 份)

熱量: 510 卡路里

醣份: 85 克

脂肪: 6.8 克

飽和脂肪: 0.8 克

纖維素: 4.1 克

膽固醇: 41.6 毫克

鈣質: 128 毫克

營養貼士:

高鈣食物有助保持新陳代謝減少脂肪積聚的機會。海帶、昆布藻類食物不但提昇纖維素增加飽肚感更供應鈣質，有助減肥。

增加攝取奧米加-3 脂肪酸 (O-3) 可以加快燃燒脂肪減少貯存到體內細胞。澳洲心臟協會建議每天攝取 500 毫克 O-3，而 80 克三文魚可提供 1000 毫克。

