



## 馬可先生健康烘焙 Mr.Mark Bakery

### ▶ 料理創作理念

美味少點負擔，健康也能很簡單，  
吃對食物身體獲得均衡營養，  
生活才能健康樂活，  
營養師教您利用冰箱剩菜，  
搭配各式各樣營養豐富天然食材，  
設計出兼具美味與健康的獨家食譜，  
讓您端出來的料理不僅健康安心，  
還能滿足大人小孩的味蕾，  
輕鬆打造全家人的健康生活。



## 陳明苓 營養師 Ming-Ling Chen / Dietitian

- ▶ 國家營養師高等考試及格
- ▶ 任職於馬可先生15年，為現任副總經理
- ▶ 保健食品丙級工程師考試及格
- ▶ 技術士麵包丙級執照
- ▶ 嘉南藥理大學保健營養碩士
- ▶ 國立成功大學企管MBA碩士

# 【惜食分享廚房】冰箱料理大變身

## 炸蝦海苔壽司飯捲

份量Portion：1~2人份people

▶ 剩食材料 Using Leftovers

炸蝦捲一份(80g)

▶ 其他材料Other Ingredients

小黃瓜1條(60g)

雞蛋1顆(60g)

紅蘿蔔1/2條(30g)

海苔片2片(3g)

白飯半碗(100g)

杏鮑菇香菇木耳拌醬1大匙(15g)

(可依個人口味替換任何醬料)



# 【惜食分享廚房】冰箱料理大變身

## 炸蝦海苔壽司飯捲

製作方法Procedure：



- ▶ 以平底鍋將雞蛋煎成薄片，放涼後切成長條狀
- ▶ 小黃瓜、紅蘿蔔、蝦捲皆切成長條狀

- ▶ 在海苔片上依序放上白飯、紅蘿蔔、雞蛋絲、蝦捲、小黃瓜
- ▶ 用壽司捲簾捲起來即可

熱量Calorie：每100公克139.1大卡，共384公克484大卡

