



## 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

## 胡麻堅果雞肉沙拉

份量Portion : 2人份people

▶ 剩食材料 Using Leftovers

烤雞雞肉絲一份(200g)

▶ 其他材料Other Ingredients

蘿蔓生菜半顆(50g)

綠花椰菜一份(40g)

玉米筍一份(30g)

小蕃茄一份(20g)

和風胡麻醬一匙(10g)

頂級綜合堅果醬一匙(10g)





# 【惜食分享廚房】冰箱料理大變身

## 胡麻堅果雞肉沙拉

製作方法Procedure：

- ▶ 將剩菜烤雞的雞胸肉剝成雞肉絲
- ▶ 熱水煮開後將綠花椰菜、玉米筍燙熟後撈起
- ▶ 將小蕃茄切對半、蘿蔓生菜切片
- ▶ 將和風胡麻醬及頂級綜合堅果醬取適量1:1混合
- ▶ 碗內依序放上所有食材，淋上醬料即完成

熱量Calorie：每100公克170.9大卡，共360公克615.2大卡

