



## 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

## 亞麻仁麵包蔬果沙拉

份量Portion：1人份people

### ▶ 剩食材料 Using Leftovers

亞麻仁雜糧餐包1顆(50g)

不添加乳化劑改良劑的隔夜雜糧麵包，  
只要蒸熱或烤過覆熱後，  
就能恢復剛出爐口感，散發淡淡穀麥香氣

### ▶ 其他材料Other Ingredients

蘿蔓萵苣半顆(300g)

牛蕃茄半顆(80g)

含皮葡萄1份(30g)

堅果1份(30g)

無加糖100%生乳優格1大匙(80ml) (取代美乃滋)



# 【惜食分享廚房】冰箱料理大變身

## 亞麻仁麵包蔬果沙拉

製作方法Procedure：

- ▶ 將麵包切丁，放入烤箱，烤箱溫度160度，烤10分鐘，烤至口感酥脆
- ▶ 將切成適口大小的蘿蔓生菜、蕃茄、葡萄鋪上盤子
- ▶ 撒上酥脆麵包丁、堅果
- ▶ 淋上優格即可完成清爽的麵包蔬果沙拉

熱量Calorie：每100公克64.3大卡，共570公克366.6大卡

