懷孕
文章

蝦米木耳瘦肉絲炒幼麵

十一月 9, 2020

蝦米木耳瘦肉絲炒幼麵營養全面，其中黑木耳含有大量鐵質、蛋白質，是孕媽媽預防及紓緩貧血宜多進食的優質補鐵食材；蝦米更含有豐富碘質和鈣質。椰菜、紅蘿蔔則有大量膳食纖維、磷、鉀，配上碳水化合物、蛋白質豐富的幼麵及瘦肉，孕媽媽所需的各種營養都能得到滿足。

材料：

- 4人分量
- 蝦米 適量
- 黑木耳 5隻
- 豬肉 400克
- 椰菜 50克
- 紅蘿蔔 50克
- 幼麵 240克
- 芥花籽油 2湯匙
- 鹽 半茶匙
- 豉油 1茶匙

步驟：

1. 幼麵用熱水浸軟，瀝乾水分。
2. 蝦米及黑木耳各自用水浸軟，洗淨切絲。
3. 椰菜、紅蘿蔔、豬肉洗淨切絲。
4. 鑊中加入適量油，爆香蝦米、木耳絲及肉絲，放入椰菜絲及紅蘿蔔絲，炒至軟身。

5. 放入幼麵一起炒，最後加少許鹽及豉油與米粉炒勻即可上碟。

立即分享