

彩蔬南瓜豆漿鍋



1. 食材：(1 人份)

- (1) 濕豆皮 30 公克
- (2) 新鮮香菇及柳松菇共 60 克
- (3) 大白菜 50 克
- (4) 南瓜 65 克
- (5) 紅蘿蔔 10 克
- (6) 乾海帶 5 克
- (7) 無糖豆漿 100cc

2. 調味料：

- (1) 鹽少許

營養分析：

本份量 260 公克

熱量	169 大卡
蛋白質	13 公克
脂肪	5 公克
碳水化合物	18 公克

食物類別	份數
乳品類	0 份
蔬菜類	1.2 份
全穀雜糧類	0.8 份
豆魚蛋肉類	1.5 份
油脂類	0 份
水果類	0 份

作法：

1. 將所有食材洗淨，除菇類切片之外，其餘均切成塊狀。
2. 將作法 1 的材料，加入乾海帶片及豆漿，烹煮至熟即可。