

馬告假酸漿 鯖魚沙拉



2-3人份 | 天然好咀嚼 | 補鈣好選擇

【大海的禮物】



 鯖魚罐頭 1 罐
(魚骨酥軟，補鈣首選)

【部落的美味】



假酸漿嫩葉 20 片
(天然潤滑劑)

 馬告 1 茶匙
(拍碎會更香)



【清爽配角】



洋蔥絲
(1/4 顆)



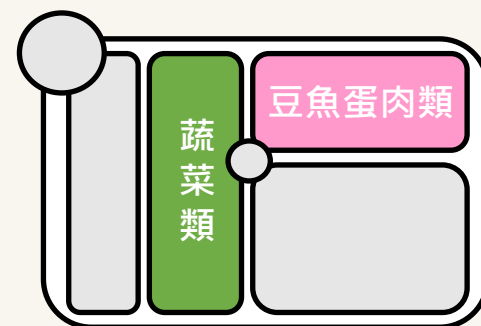
 大蕃茄
(去皮切丁)

【簡單調味】



橄欖油、和風醬油
各一大匙

一鍋熱水就搞定



1 快速汆燙去生味



準備一鍋滾水，先燙洋蔥絲 30 秒，再燙假酸漿葉 10 秒，撈起後泡冷水，瀝乾備用。

2 鯖魚肉壓碎



軟食小技巧

連同酥軟的魚骨一起壓碎，鈣質滿滿又好入口！

打開罐頭，用叉子將魚肉壓碎

3 拌一拌即完成



將假酸漿葉、洋蔥、魚肉放入大碗，加入碎馬告與調味料拌勻，最後撒上去皮番茄丁，清爽上桌！

輕鬆吃也很營養



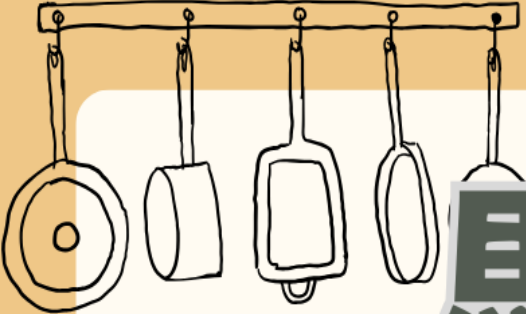
不只能包阿拜幫助消化(防脹氣)，燙熟後的天然黏液能讓沙拉的口感滑順，長輩吃起來不乾澀、好吞嚥。

在大番茄屁股劃十字，熱水燙過去皮切小丁，多汁好咬不卡喉。



鯖魚罐頭連骨一起吃，同時攝取魚油、鈣、蛋白質，是預防骨質疏鬆與肌少症的超棒料理。





馬告假酸漿鯖魚沙拉

營養成分-1人份

- ✓ 熱量：162 大卡
- ✓ 碳水化合物：7 公克
- ✓ 蛋白質：15.6 公克
- ✓ 脂肪：7.9 公克

食物類別

- ✕ 全穀雜糧類：0 份
- ✕ 豆魚蛋肉類：2 份
- ✕ 蔬菜類：1.4 份
- ✕ 水果類：0 份
- ✕ 乳品類：0 份
- ✕ 油脂與
堅果種子類：1.2 份