



2人份
353卡路里

烤乌贼芦笋拌藜麦

Squid with Quinoa and Asparagus



材料

大型乌贼 —————— 2只
(各约150克)

腌料:

低盐生抽/酱油 —————— 2汤匙
嫩姜 (磨成泥) —————— 2汤匙
味醂 (日本甜酒) —————— 3汤匙

配菜:

芦笋 —————— 150克
食油 —————— 1汤匙
蒜头 (剁碎) —————— 2瓣
红辣椒 (切丁) —————— 1条
红萝卜 (切丝) —————— 50克
低盐生抽/酱油 —————— 1汤匙
白米醋 —————— 1汤匙
麻油 —————— 1汤匙
熟藜麦 —————— 200克

做法

烤乌贼:

- 1 把乌贼和腌料放在碗里，密封，腌约10分钟。
- 2 把烤盘烧热，将乌贼放在上面，每边烤约4分钟。
- 3 切厚片待用。

炒配菜:

- 1 开大火，在炒锅中放少许油，加入蒜头碎、辣椒丁、红萝卜丝和芦笋，炒匀。
- 2 盖上盖子焖约3分钟，过后加入生抽、醋和麻油，炒匀。
- 3 把烤乌贼和炒熟的配菜一起放在煮熟的藜麦上，即可上桌。

营养师Jaclyn 小贴士

◎ 藜麦零脂肪，乌贼低热量，加上烹调用油量很少，因此卡路里可以维持在健康水平。这道餐食也含丰富的碘 (Iodine) 和维生素B，有助促进新陈代谢和提高能量。此外，它的纤维高，非常耐饱。她提醒，芦笋不宜炒至变黄，要保持脆度，否则会流失维生素B。

Ingredients

Large squid —————— 2 (150g each)
Low sodium soy sauce —————— 2 tbsp
Fresh grated ginger —————— 2 tbsp
Mirin —————— 3 tbsp

Asparagus mixture:

Asparagus spears —————— 150g
Oil —————— 1 tbsp
Garlic, minced —————— 2 cloves
Red chilli, chopped —————— 1 pc
Carrots, thinly sliced —————— 50g
Low sodium soy sauce —————— 1 tbsp
Rice vinegar —————— 1 tbsp
Sesame oil —————— 1 tbsp
Cooked quinoa —————— 200g

Method

Squid:

- 1 To prepare the squid, mix all the ingredients in a bowl and cover to marinade for 10 min.
- 2 Heat a grill pan. Grill the squid for about 4 min on each side.
- 3 Slice into thick slices.

Asparagus mixture:

- 1 Heat a pan over high heat and add oil. Add garlic, chilli, carrots and asparagus.
- 2 Cover and cook for 3 min. Asparagus must still be crisp. Add soy sauce, rice vinegar and sesame oil and stir well.
- 3 Pour mixture over quinoa and arrange squid slices. Serve.



2人份
380卡路里

鸡丝糙米粉汤

Chicken Brown Rice Bee Hoon Soup



材料

糙米粉	60克
芥花油	2汤匙
豆干	80克
大蒜(剁碎)	2个
小葱头(剁碎)	2个
新鲜香菇(切片)	8个
自制鸡汤	3杯
豌豆	8个
菜心	1杯
煎鸡腿肉(剥成丝状)	200克
白胡椒粉	少许
红辣椒丝	装饰用

Ingredients

Dry brown rice bee hoon	60g
Canola oil	2 tbsp
Firm tofu (tau kwa)	80g
Garlic, finely minced	2 cloves
Shallots, finely minced	2 pc
Fresh shiitake mushrooms, sliced	8 pc
Home-made chicken broth	3 cups
Snow peas	8pc
Chye sim	1 cup
Pan fried chicken thigh meat, shredded	200g
White pepper	to taste
Sliced red chilli	to garnish

做法

- 把水煮滚，倒入糙米粉，煮1至2分钟，沥干待用。
- 用1汤匙油煎香豆干，沥干油，待用。
- 再用1汤匙油，炒香蒜头碎和小葱头碎。
- 加入香菇炒两分钟，接着加入鸡汤，煮沸。
- 加入菜心和豌豆，加少许胡椒粉调味。
- 把米粉、鸡肉丝和豆干盛在碗里。
- 把鸡汤和汤料盛入碗内。
- 用辣椒丝装饰，即可上桌。

Method

- Boil the bee hoon for 1–2 min, drain, and set aside.
- Pan-fry the firm tofu with 1 tablespoon of oil till golden brown. Drain and set aside.
- Heat 1 tablespoon of canola oil and fry the garlic and shallots till fragrant.
- Add in the mushrooms and fry for 2 min. Add in the chicken broth. Bring to boil.
- Add in the chye sim and snow peas. Add pepper to taste.
- To serve, put the noodles in a bowl, and top with the shredded chicken and tofu.
- Pour in the soup.
- Serve with chilli, if desired.

营养师Jaclyn 小贴士

- ◎先将鸡腿肉去皮，用油量也少，加上没下盐，因此这道餐食属于少油少盐，适合高血压患者食用。