

夏日輕爽沙拉

五色蔬菜配清爽沙拉醬

夏天腳步逼近，各位親愛的朋友們：
想必體重危機感一定開始高漲了，想減肥又不想忌口嗎？
營養師特製美味又熱量低的沙拉醬，
只要輕鬆將特調的沙拉醬拌入蔬菜中，
立即把蔬菜變得好吃又營養喔！

讓您愛吃 不發胖

蔬菜材料

小黃瓜20克、玉米筍20克、
美生菜40克、黃甜椒10克、
紅甜椒10克、沙拉醬適量

備註：以上蔬菜可以隨著一年四季
或個人喜好來變換哦！

◎作法：

- 1.玉米筍稍微川燙後備用。
- 2.美生菜洗淨、切成一口大小；小黃瓜、甜椒洗淨、切三角形。
- 3.將各種鮮蔬盛盤，淋上以下特調沙拉醬即可食用。
- 4.也可上桌時附上醬汁，酌量使用。

◎熱量：25大卡 ◎膳食纖維：1.6公克

和風芝麻沙拉醬

◎材料：炒過白(黑)芝麻 8克、日式沙拉醬40克、
檸檬汁1/2茶匙

◎作法：將所有醬汁混合均勻加入白(黑)芝麻即可

◎熱量：99大卡 ◎膳食纖維：1.2公克

貼心小叮嚀

- 1.芝麻雖然營養豐富，但畢竟屬高熱量食物，2茶匙(8公克)就有45大卡，想要控制體重，還是適量就好囉！



食材特色

- 1.新鮮多色蔬菜中，富含維生素、礦物質及纖維素，可協助清除腸內宿便及幫助膽固醇的排泄哦！
- 2.芝麻含有亞麻油酸、礦物質(鈣、鎂等)、纖維質、維生素B群等多種人體需要的營養素，對產婦而言，芝麻所製成的麻油，它能幫助產婦子宮的收縮及惡露的排除，另外芝麻中的鈣、鎂、維生素B群可緩解更年期婦女焦躁不安的情緒，預防骨質疏鬆等更年期症狀哦！
- 3.本道沙拉中的膳食纖維約2.8克(沙拉+醬汁)，衛生福利部食品藥物管理署每日營養素攝取量之基準值提到，熱量2000大卡中必須要攝取20克的膳食纖維，吃了這一碗輕爽沙拉，即符合了14%的基準值了唷！