

## 蕃茄意大利粉

材料：

4 個蕃茄

4 隻蘑菇

1/2 個洋蔥

2 湯匙芝士

少許鹽

少許油

意大利粉(4 人份)

烹調方法：

1. 把蕃茄、蘑菇及洋蔥切粒備用。
2. 加意大利粉進水中，加少許鹽，並煮熟，約 8 分鐘。
3. 加少許油，把蕃茄、蘑菇及洋蔥放入鑊，煮熟。
4. 把意大利粉及所有材料放入大碗，拌好。

營養價值：

意大利粉 - 含碳水化合物

蕃茄 - 含維生素 A、維生素 C、維生素 K、維生素 E、維生素 B6、鉀、纖維

蘑菇 - 含維生素 C、維生素 D、維生素 B6、蛋白質、鋅、鎂、鐵、纖維

洋蔥 - 含維生素 C、維生素 B6、鎂

份量：4 人