

什錦炒米粉

材料：

- 1 兩瘦肉
- 1/2 個紅蘿蔔
- 1/4 個椰菜
- 4 隻冬菇
- 1 湯匙蔥粒
- 1/4 茶匙鹽
- 1/4 茶匙糖
- 1 湯匙醬油
- 少許胡椒粉
- 少許生抽
- 米粉(4 人份)

烹調方法：

1. 把紅蘿蔔、椰菜及冬菇切條備用。
2. 把瘦肉切條，加少許生抽和糖，然後煮熟。
3. 加米粉進水中並煮熟，約 8 分鐘。
4. 加少許油和鹽，把紅蘿蔔、椰菜及冬菇放入鑊，加 1/4 杯水，煮熟。
5. 把米粉放入鑊，加入醬油和胡椒粉，拌炒。

營養價值：

米粉 - 含碳水化合物

瘦肉 - 含蛋白質

紅蘿蔔 - 含胡蘿蔔素、維生素 A、維生素 C、維生素 K、維生素 B6、礦物質多種 (包括鈣、鉀、鎂、鐵)、高纖維

椰菜 - 含碳水化合物、維生素 A、維生素 C、維生素 K、維生素 B6、礦物質多種 (包括鈣、鎂、鐵)、高纖維

冬菇 - 含維生素 C、維生素 D、維生素 B6、蛋白質、礦物質多種 (包括鋅、鎂、鐵)、纖維

份量：4 人