

豆腐蒸肉餅

材料：

120 克 免治豬肉

1 塊豆腐

1 隻蛋

調味料：

少許鹽和胡椒

醃料：

1/2 茶匙 糖

2 茶匙 生粉

1 茶匙 生抽

少許胡椒

烹調方法：

1. 把免治豬肉加醃料，再加蛋拌勻。
2. 把豆腐壓碎，加調味料，和牛肉拌勻。
3. 把肉餅放碟內隔水蒸 15 – 20 分鐘至熟透。

營養價值：

豆腐 – 含植物蛋白質、鐵、鈣、磷、鎂

豬肉 – 含蛋白質、脂肪酸、血紅素

蛋 – 含蛋白質、磷脂、維生素 A、維生素 B1、維生素 B2、鈣、鐵、維生素 D、
酵素等

份量：4 人