

## 蟹肉菠菜蛋批

材料：

200 克蟹肉

200 克菠菜

3 隻蘑菇

3 隻蛋

3 片芝士

一杯鮮奶

調味料：

2 湯匙麵粉

少許鹽 (芝士已少許鹹味，可不用加鹽。)

少許黑椒碎

烹調方法：

1. 把芝士切碎備用。
2. 蘑菇切片備用。
3. 菠菜飛燙兩分鐘，擠乾水，切碎備用。
4. 把蛋打散，加入鮮奶和調味料拌勻。
5. 預熱焗爐至 180°C，在批模掃上薄薄一層牛油。放入菠菜、蘑菇、蟹肉和芝士碎，然後倒入蛋漿，放入焗爐以 180°C 焗 35 至 45 分鐘至金黃色。

營養價值：

菠菜 – 含維生素 A、維生素 C、鈣、鐵、纖維

蟹肉 – 含蛋白質、維生素 C、維生素 B12、鐵

芝士 – 含蛋白質、維生素 A、鈣

蛋 – 含蛋白質、維生素 A、鈣、鐵

份量：6 人