

## 通粉沙律

材料：

1/4 杯紅蘿蔔粒

3/4 條西芹

1 個蕃茄

1-1/2 杯(未煮)通粉

1/3 杯蛋黃醬(mayonnaise)

1 湯匙白醋

1 茶匙糖

少許鹽

烹調方法：

1. 把紅蘿蔔、西芹及蕃茄切粒。
2. 加少許鹽進水並煮滾。
3. 加通粉進水中並煮熟，約 8 分鐘。
4. 把通粉過冷河，瀝乾。
5. 把蛋黃醬、白醋及糖加入一大碗內，攪拌好。
6. 加入紅蘿蔔粒、西芹粒、蕃茄粒和通粉，攪拌好。
7. 放進雪櫃，冷凍 4 小時。

營養價值：

通粉 - 含碳水化合物

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

西芹 - 含維生素 A、維生素 C、維生素 K、維生素 B6、礦物質多種(包括鈣、磷、鐵)、高纖維

蕃茄 - 含維生素 A、維生素 C、維生素 K、維生素 B6、維生素 E、礦物質多種(包括鎂、磷、銅)、高纖維

份量：4 人