



美味提案 - 番茄肉醬焗飯

撰文者 黃雅惠 中華民國兒童癌症基金會 執行秘書
審稿者 曹雅姿 林口長庚醫院 營養師

義大利麵館中的番茄肉醬料理，是許多小孩子的最愛，加上起司焗烤後增添風味，又可以補充蛋白質及鈣質，其實自己做也不是問題喔。

食材：

豬絞肉 200 公克 番茄(大小皆可)200 公克
蘑菇 6 朵 洋蔥 1/4 顆
番茄醬 2 大匙 開水 50ml
冰糖 1 大匙 米酒 1 小匙
義式香料適量 白飯 1 碗
起司適量

做法：

1. 番茄切碎或用果汁機打攪打成糊。
2. 蘑菇切片、洋蔥切丁。
3. 鍋中放少許油，將洋蔥與蘑菇炒香，放入肉末炒至半熟。
4. 加入番茄糊、番茄醬及冰糖與水(視情況加入)煮至濃稠，灑上義式香料(不加亦可)。
5. 烤皿中盛入白飯，加上番茄肉醬，再鋪上適量的起司，放入已預熱的烤箱 200°C 烤約 15 分鐘即可。

營養成分-
蛋白質：53g
醣類：81g
脂肪：14g

變化吃法：

做好的番茄肉醬，可以用來拌飯拌麵，也可以鋪在土司上，撒上起司絲，放入烤箱烤 10 分鐘，就是簡易的披薩了。趕快動手做吧！

