

<靈芝菇拌蕎麥麵>

(四人份)

材料：乾蕎麥麵 20 至 30 克，靈芝菇一份去蒂後約重 15 克，青、紅、黃西椒絲共二湯匙，芽菜絲、青絲共 30 克，白芝麻、紫菜絲各少許

調味：生抽二茶匙、檸檬汁一湯匙、冰水 1 1/2 湯匙、麻油數滴、芥末醬少許(可隨意)

做法：

- 1) 蕎麥麵放入滾水中，慢火煮至燴，撈出，放碟中央，靈芝菇灼熟放一邊
- 2) 青瓜切絲，與灼熟的芽菜仔拌勻，同放上碟，並加入西椒絲
- 3) 將炒香的芝麻及紫菜絲，灑上麵面
- 4) 將調味汁料混合拌勻，淋上面，再將所有材料拌勻，即可供食

營養分析(每份)

熱量(Kcal)	142
蛋白質(g)	4.95
澱粉質(g)	27
脂肪(g)	3.3
纖維素(g)	2.4

小貼士

靈芝菇拌蕎麥麵的升糖指數(G I Index)較低，有助穩定糖尿病患者的血糖。但仍要注意其澱粉質換算，此食譜份量約相等於 3 份澱粉質。

資料來源：方太無憂健康食譜，Johnson & Johnson

