

大海撈珍珠



材料:	份量:
蝦	1兩
瘦肉	1兩
雞蛋	2隻
豆腐	半塊
蔥	2條

烹調步驟：

1. 洗淨材料後，先將蝦、瘦肉剝成肉碎，加調味料，做成肉丸。
2. 把豆腐切成條狀。
3. 燒滾約1公升水，將豆丸放入滾水中，煮三至五分鐘。再將豆腐放入鍋再煮一分鐘，放入雞蛋漿煮一分鐘即成。

設計意念：

小朋友喜歡喝湯；豆腐、雞蛋容易消化。

營養成份：

肉 – 含蛋白質、脂肪、碳水化合物、維生素、鈣、鉀及鈉等。

蝦 – 含蛋白質，是魚、蛋、奶的幾倍到九十倍，還含有豐富鉀、碘、鎂等元素。

蛋 – 含蛋白質、維生素、鐵、鉀、鈣等人體所需要的礦物質；DHA、卵磷脂和卵黃素，還含有維生素B和其他微量元素。

豆腐 – 含鐵、鎂、鈣、磷等人體必需的微量元素，含有糖、植物油等。

