



## 白汁吞拿魚意粉 30分鐘

白汁吞拿魚意粉的醬汁由牛奶煮成，提供豐富的蛋白質及鈣質。由小麥製成的意大利粉，比一般五穀類食物的蛋白質含量為高，還有維他命及礦物質，其複合碳水化合物可在人體緩慢分解，不會引起血糖迅速升高的情況，是有益健康的主糧。罐裝吞拿魚的熱量、總脂肪及飽和脂肪較肉類低，而蛋白質含量則相若，還含有Omega-3 脂肪酸，其中的 DHA 有助小寶寶腦部健康發展。

### 材料及份量：(4 人分量 )

意大利粉 250 克

礦泉水浸吞拿魚罐頭(正鯉)120 克

Anmum™ 孕婦奶粉 75 克

溫水 500 毫升

洋蔥半個

蘑菇 5 粒

鹽 少許

胡椒粉 少許

雞粉 1 茶匙

橄欖油 3 湯匙

麵粉 50 克

鹽 1 茶匙



### 做法：

1. 將罐頭吞拿魚去掉水分後壓碎。
2. 洋蔥切碎，蘑菇切片。
3. 將意大利粉放進沸水煮至軟身，過冷水後瀝乾備用。
4. 以中火熱鍋，用橄欖油將洋蔥炒至透明，加入蘑菇略炒。
5. 加水煮沸後離火，一邊攪拌一邊加入已過篩的麵粉及 Anmum™ 孕婦奶粉，直至沒有粉粒為止。
6. 拌勻白汁再用小火煮沸，過程需不停攪動。
7. 白汁約煮 1 分鐘後加入吞拿魚、鹽、胡椒粉及雞粉，關火後加入意粉拌勻上碟。

### 💡溫馨提示：

市面上出售的罐頭吞拿魚，食用方便，建議購買由正鰹(skipjack tuna)製成的吞拿魚罐頭，其汞含量較低，其他品種可免則免。此外，使用鹽水浸吞拿魚罐頭可減少鈉質及脂肪的攝取，如果孕媽媽食慾不佳，則可選擇油浸吞拿魚罐頭以補充足夠熱量。

Anmum™ YOU&B 孕媽媽飲食網站為全港孕婦提供各種懷孕週期有關的飲食資訊，當中包括營養師核準的外出飲食建議及食譜。每位孕媽媽的實際營養需要因人而異，以上內容為一般孕媽媽的飲食建議，只作參考用途。如有任何疑問，請向妳的婦產科醫護人員查詢。