

# 雞蛋卷



份量：4 人份(每份兩條) • 每份：1 份 Lean，3 份 Green，1 份調味料  
烹調時間：45 分鐘 • 每份：360 卡路里 • 29 克蛋白質 • 12 克碳水化合物 • 20 克脂肪

## 食材

- 280 克絞碎豬瘦肉 (85-94% 瘦)
- 2 瓣蒜頭，切碎成蓉
- 140 克 (2 杯) 椰菜，切絲
- 108 克 (1½ 杯) 冬菇，切片
- 132 克 (1½ 杯) 沙葛，切成幼絲
- 72 克 (1 杯) 生菜
- 68g (½ 杯) 甜椒 (橙、黃、紅)
- 1 湯匙醬油
- 8 隻雞蛋
- 噴霧式煮食油

## 烹調步驟

1. 預熱一個大煎鍋。加入芝麻油，將蒜頭炒香。然後加入豬肉碎。
2. 用木勺將豬肉碎分散開及炒熱。當豬肉碎炒至八成熟時，加入椰菜、冬菇、沙葛、甜椒及醬油。將食材拌炒至椰菜變軟身，約 5 分鐘。然後將食材倒進鍋中，用慢火繼續煮約 15 分鐘，直至準備上菜時再用。
3. 同時，將雞蛋打到碗中打發成雞蛋液。然後用中火加熱一隻 9-10 吋的易潔鑊。
4. 於易潔鑊上噴上噴霧式煮食油，約 2-3 秒鐘。用 ½ 杯的勺子，將雞蛋液倒進煎鍋中。將煎鍋旋轉令蛋液平均，煮大約 1-2 分鐘。當雞蛋煮至八成熟時，小心地把雞蛋翻至另一面再煎約 30-60 秒，然後將雞蛋皮移到砧板上。重覆此步驟直至剩餘的雞蛋液煎好。
5. 將煎好的雞蛋皮平放，鋪上生菜，再鋪上 ¼ 的豬肉餡於雞蛋皮的中間。先將雞蛋皮包裹着餡料捲一下，然後把兩邊雞蛋皮的邊緣向內摺，再捲成整條雞蛋卷，邊緣位收好以確保餡料有包妥好。最後，可整條上桌或可切開一半，於室溫下享用。

© 2021 OPTAVIA LLC. All Rights Reserved.