

## 113 年國泰綜合醫院社區活動

### 「吃吃愛地球」

- 🚩 主題：健康低碳排飲食
- 🚩 日期：113 年 7 月 20 日（六）下午 2:00~4:00
- 🚩 地點：國泰醫院 7 樓會議室
- 🚩 活動花絮：



陳郁臻營養師說明減緩氣候變遷的生活方法及低二氧化碳的均衡飲食原則



洪可珮營養師帶領民眾製作低碳夏威夷拌飯

# 低碳夏威夷拌飯

準備食材

- 白米飯
- 雞肉（素食者：板豆腐、毛豆）
- 當季食蔬：

竹筍、彩椒、櫛瓜、木耳、雪白菇…

✓ 醬料：番茄、洋蔥、蒜頭、橄欖油



## 製作方式

1. 將白米洗淨煮熟。
2. 將肉品與食蔬洗淨切丁後，鋪於米上一同蒸熟。
3. 醬料製作：可將番茄打泥、洋蔥丁、蒜頭切末。
4. 使用橄欖油將蒜頭爆香，洋蔥炒至透明後放入番茄泥拌炒，併用鹽巴調味。
5. 待食材煮熟後，拌上醬料即可食用。

