

105年國泰綜合醫院敦親睦鄰社區活動

「護目飲食紅綠黃，媽媽眼睛更金光」

📅 日期：105年5月7日星期六上午9:30-11:30

📍 地點：敦安公園

🌸 母親節活動花絮：



媽媽測試眼力趣味活動



布丁、沙拉、蔬果汁品嚐



金光布丁



海味沙拉

「護目飲食紅綠黃，媽媽眼睛更金光」

✚ 金光布丁

食材：南瓜、雞蛋、低脂鮮奶、吐司、藍莓乾/蔓越莓乾、砂糖

護眼營養素：β胡蘿蔔素、花青素、玉米黃素

- 作法：1、南瓜去皮，蒸軟，搗泥後平鋪於容器底部
2、吐司切丁，烤過，撒在南瓜泥上
3、雞蛋、低脂鮮奶、砂糖混合均勻，倒入容器中
4、撒上藍莓乾和蔓越莓乾後，再入烤箱，以180°C，約烤10分鐘即可



✚ 海味沙拉

食材：蘿蔓、小蕃茄、鮭魚、紫洋蔥、葵瓜子、水果醋，葵花油

護眼營養素：葉黃素、維生素C、維生素E

- 作法：1、生鮮食材洗淨，蘿蔓剝小片，紫洋蔥切細絲，小蕃茄切半
2、鮭魚烤熟，切小丁，葵瓜子烤過
3、水果醋、葵花油混勻調味
4、所有食材拌勻即可



✚ 風情萬種蔬果汁

食材：鳳梨、西芹、柳橙、枸杞、冰塊

護眼營養素：維生素C、玉米黃素

- 作法：1、所有食材洗淨，鳳梨、柳橙去皮切小丁，西芹切小丁
2、枸杞泡水，瀝去水份
3、所有食材入果汁機打勻即可

