



## AADI 食譜 – 韓式紫菜雞蛋卷 (*Gyeran Mari with Gim*) AADI Recipe – *Gyeran Mari with Gim (Rolled Seaweed and Egg Omelet)*

Gyeran Mari 是一種韓國菜式中常見的煎蛋卷。不同的煎蛋卷有不同的餡料，例如蘑菇和青椒。最常見的一種餡料是 gim（海苔）。這個食譜不但可作為配菜或早餐，這也是一個適合用來製作午餐飯盒的菜式，不論成人或兒童都適合食用！

### 材料:

- 大雞蛋 4 隻
- 大雞蛋白 4 隻
- 鹽 ½ 茶匙
- † 紫菜片 2 片
- 菜籽油 1 湯匙

### 方法:

1. 在一個中碗，混合雞蛋和鹽。
2. 把方型紫菜片剪成兩半。
3. 在煎鍋內加入 1 茶匙油。用廚房紙巾均勻地抹勻鍋內的油。以中低火燒熱煎鍋。
4. 在煎鍋內倒入一層薄薄的蛋漿，轉動煎鍋，使蛋漿分佈均勻。
5. 當蛋餅的邊緣煎熟，其餘蛋餅八乘煮熟時，在蛋餅上加上一片紫菜。
6. 用抹刀或筷子卷起蛋餅，直至形成蛋卷。
7. 離火把蛋卷上碟。
8. 重覆步驟 3-7，直至用完所有蛋漿。
9. 蛋卷待涼 5 分鐘後，可把它切成 ¾ 寸的厚片。即可食用。

食用份量: 4

### 烹飪方法提示:

若您想要減低這食譜的熱量及脂肪量，可用 1½ 杯替代蛋代替雞蛋。

† 又稱海苔片，可於亞洲超市及網上食品商店購買。

營養資料 (Nutrition Facts)	
每份食用份量 (Serving Size): ½ 卷	
每食譜食用份量 (Servings Per Recipe): 4	
每份食用份量 (Amount Per Serving)	
卡路里 (Calories) 120	脂肪類熱量 (Calories from Fat) 70
%每日攝取量 ( %Daily Value*)	
總脂肪 (Total Fat) 8g	12%
飽和脂肪 (Saturated Fat) 2g	10%
反式脂肪 (Trans Fat) 0g	
膽固醇 (Cholesterol) 185mg	62%
鈉 (Sodium) 220mg	9%
總碳水化合物 (Total Carbohydrate) 1g	0%
食用纖維 (Dietary Fiber) 0g	0%
糖 (Sugars) 0g	
蛋白質 (Protein) 10g	20%
*每日建議攝取量的百分比是按照 2,000 卡路里熱量之飲食份量計算。閣下的每日攝取量可能高於或低於此數量，要視乎閣下卡路里熱量的需求量。	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	