

## 蔥花起士肉鬆吐司

作法參考：

<https://icook.tw/recipes/74452>

青蔥、起士、肉鬆，這3種食材一直是麵包界滴熱門食材，我們這次就一次都把它網羅進來吧！

材料：

麵糰材料

高筋麵粉 300g  
無鹽奶油 50g  
砂糖 10g  
鹽巴 3g  
鮮奶 200c.c  
奶粉 3匙  
酵母 5g

餡料

肉鬆 5大匙  
起士 2片  
青蔥約 3隻  
胡椒粉適量  
鹽巴 3g  
橄欖油 2大匙

這學期我們做了這麼多健康好吃的麵包，也順便來瞭解一下，各種麵包的熱量吧！

其實若是麵包的熱量要減少的話，可以從減糖、減油兩方面下手，而可減少的比例，可參考下面整理出來的表格喔！

	材料可調整範圍	
	最多增加	最多減少
糖	2 倍	1/2
鹽	X	1/2
奶粉	2 倍	可不放
酵母	2 倍	1/2
奶油	2.5 倍	1/2

# 麵包 熱量排行榜

 軟式麵包易過量  注意高卡關鍵字

名次	種類	重量	熱量
1	奶油可頌	70	520
2	金牛角麵包	85	355
3	蘋果麵包	115	355
4	奶酥麵包	85	345
5	肉鬆麵包	100	340
6	紅豆麵包	100	330
7	奶油香蒜麵包	140	330
8	菠蘿麵包	80	290
9	起司熱狗麵包	85	290
10	玉米火腿麵包	85	275
11	肉桂捲	110	275
12	火腿起司吐司(厚片)	100	255
13	奶油捲	65	250
14	蔥花麵包	105	225
15	克林姆麵包	80	200
16	奶油小餐包	30	120



 成分單純最安全  全麥堅果優先選

1	核桃雜糧麵包	100	330
2	小法國麵包	60	240
3	全麥吐司(厚片)	80	200
4	原味貝果	100	200

更多健康瘦身不復胖的減肥方法，請上【iFit 愛瘦身】粉絲團 & 官網。