



Rice Ball with Tuna and Cucumber

Serves 2

INGREDIENTS

- 1 Chinese bowl (200g) cooked rice (freshly made, still warm and moist)
- ½ can (75g) tuna, in water, drained and then flaked
- ½ avocado, finely chopped
- 1 tablespoon roasted sesame seeds
- ½ cucumber (100g), finely chopped
- 4 small (5g per piece) Japanese sushi seaweed sheet

Tool: Rice mould (optional)

METHOD

1. Combine rice, tuna, avocado, cucumber and sesame seeds in a bowl, stir well.
2. Scoop 3 rounded tablespoons of rice mixture and transfer to a rice mould. If you do not have a rice mould you can roll it into a ball.
3. Wrap rice ball with Japanese sushi seaweed sheet before serving.

NUTRITIONAL VALUE

(Per serving, 252g)

Energy: 273kcal	Protein: 14.3g
Carbohydrates: 36.2g	Dietary Fibre: 6.6g
Fat: 7.7g	Sodium: 98mg
Saturated Fat: 1.1g	Cholesterol: 14mg

DIETITIAN'S TIP

- Mix white rice with brown rice for extra fibre.
- You can also use rice moulds with different shapes to make it more fun and appetising for your child.

吞拿鱼黄瓜饭团

份量: 2份

材料

- 1个饭碗（200克）煮熟的饭（煮熟后稍微放凉，还温的，带有一些湿气）
- ½罐（75克）吞拿鱼，浸在水中，倒掉水后再压碎
- ½个鳄梨，切碎
- 1汤匙烘烤芝麻
- ½条黄瓜（100克），切碎
- 4片（5克/片）日本寿司海苔

器具：饭团模型（选择性）

做法

1. 把饭，吞拿鱼，鳄梨，黄瓜和芝麻加入碗中，混合均匀。
2. 舀出3汤匙的混合物，然后放入饭团模型里。如果您没有模型，您可以把饭搓成圆球状。
3. 用海苔包着饭团即可食用。

营养价值分析

（1份，252克）

热量：273卡路里	蛋白质：14.3克
碳水化合物：36.2克	膳食纤维：6.6克
总脂肪：7.7克	钠：98毫克
饱和脂肪：1.1克	胆固醇：14毫克

营养师小贴士

- 可以把糙米饭加入白饭里，以摄取更多纤维。
- 您也可以用不同形状的造型来为您的小孩做出更有趣和开胃的饭团。



Bebola Nasi dengan Tuna dan Timun

2 hidangan

BAHAN-BAHAN

- 1 mangkuk Cina (200g) nasi (baru dimasak, masih hangat dan lembap)
- ½ tin (75g) tuna, di dalam air, dibuangkan cecair dan kemudian dikupas
- ½ avokado, dicincang halus
- 1 sudu besar bijan panggang
- ½ timun (100g), dicincang halus
- 4 keping (5g setiap keping) rumpai laut sushi Jepun yang kecil

Alat: Acuan nasi (jika mahu)

CARA

1. Campurkan nasi, tuna, avokado, timun dan bijan dalam mangkuk, kacau rata.
2. Senduk 3 sudu besar adunan nasi dan pindahkan ke dalam acuan nasi. Jika anda tidak mempunyai acuan nasi, anda boleh menggulungnya menjadi bentuk bebola.
3. Balut bebola nasi dengan kepingan rumpai laut sushi Jepun sebelum dihidangkan.

NILAI NUTRISI

(setiap hidangan, 252g)

Tenaga: 273kcal	Protein: 14.3g
Karbohidrat: 36.2g	Serat: 6.6g
Lemak: 7.7g	Natrium: 98mg
Lemak tepu: 1.1g	Kolesterol: 14mg

TIP PAKAR PEMAKANAN

- Campurkan nasi putih dengan nasi perang untuk tambahan kandungan serat.
- Anda juga boleh menggunakan acuan nasi dengan bentuk yang berbeza untuk menjadikannya lebih menyeronokkan dan menyelerakan untuk anak anda.