

如意高麗菜捲

食譜設計：鄭富貴 老師
賴冠菁 營養師

材 料(4人份)	簡易作法	營養特色
高麗菜4大片 去皮雞胸肉100克 豆干2塊 香菇4朵 新鮮黑木耳60克	<ol style="list-style-type: none">1. 將雞胸肉燙熟，香菇、豆干及黑木耳切絲備用。2. 高麗菜取完整一片，川燙撈出用冷水沖涼。3. 切成絲之材料拌入少許鹽巴；以高麗菜片將餡包入，邊緣用太白粉沾黏，放入電鍋內蒸熟。4. 準備清醬油、蒜末、蔥花及少許醋調成醬料淋上。	❖雞胸肉是低脂肉類，而高麗菜含有豐富的鈣、鐵、磷、鉀且維他命A及葉酸含量也很多，具有抗氧化的效果。

營養素分析

蛋白質 15.3公克

脂肪 3.6公克

醣類 3.6公克

熱量 108大卡

鈉量 280.9毫克

纖維 2.41公克