

紅麴煎雞排蕃茄羅勒燉飯

食譜設計：林育正 老師
賴冠菁 營養師

材 料(4人份)	簡易作法	營養特色
<u>燉飯材料</u> 蒜頭 4瓣 整粒蕃茄 400公克 鴻喜菇 100公克 甜羅勒葉 少許 高湯或水 1000cc 義大利米 半杯(量米杯) 糙米 半杯(量米杯) 鹽 1茶匙	<ol style="list-style-type: none">甜羅勒葉洗淨後切碎；蒜頭洗淨後去皮切末；鴻喜菇洗淨後剝成小朵；蕃茄切小塊。雞胸肉一共4片，將鹽、黑胡椒粗粒及乾燥紅麴粉混合，醃至燉飯做好。義大利米稍微沖淨就好，瀝乾備用鍋中加2大匙橄欖油，放入蒜末爆香，再加入米拌炒，米粒平均沾上油之後，再加入鴻喜菇拌炒。接著加入蕃茄與羅勒葉，蕃茄罐頭的汁也加進去拌炒。材料都翻炒均勻後，加入少許高湯，蓋過米即可，轉小火蓋鍋悶煮。用平底鍋將雞肉兩面煎熟，切塊舖在燉飯上即可食用。	<ul style="list-style-type: none">❖蕃茄含豐富的茄紅素，煮熟後與雞胸肉一起食用，更有利於茄紅素之吸收。❖選用羅勒葉及黑胡椒等…天然調味料取代部份的鹽，增加香氣又美味。❖紅麴具降低膽固醇及增加食物天然顏色之功效。❖應用糙米取代部分精緻米增加維生素B群及膳食纖維的攝取。
<u>煎雞排材料</u> 雞胸肉 4片 黑胡椒粗粒 2茶匙 乾燥紅麴粉 2茶匙		

營養素分析

蛋白質 28.6公克

脂肪 8.1公克

醣類 42.3公克

熱量 356.5大卡

鈉量 528.6毫克

纖維 2.71公克