

山藥玉米雞湯



【做法】

1. 雞肉先用沸水燙過，備用。
2. 山藥削皮及玉米切塊，老薑洗淨切片，枸杞洗淨備用。
3. 將乾香菇泡發泡軟後備用。
4. 將步驟1.2.3的食材放入電鍋內鍋，加水蓋過食材後加入適量鹽，外鍋2杯水按下煮飯鍵，煮飯鍵跳起後，加入浸泡過冷水的枸杞燜5分鐘即可。

【營養小叮嚀】

1. 雞肉為優質蛋白質來源之一，含有各種必需胺基酸，能修補身體組織，是維持人體能量的重要來源。
2. 山藥含醣類、蛋白質、膳食纖維、薯蕷皂素 Diosgenin、維生素B1、B2、C、E、K以及礦物質等營養成分。
3. 玉米及山藥均屬於全穀雜糧類，糖尿病患者要注意份數的代換。

【材料】

雞肉(帶骨).....	160克
山藥.....	40克
玉米.....	30克
乾香菇.....	1~2朵
老薑、枸杞.....	各少許
鹽.....	適量

營養成分	醣類	脂質	蛋白質
每份	9.0克	10.0克	15.2克
熱量	186.8卡		