

玉米牛蒡雞湯



【材料】

雞肉(含骨).....	250克
牛蒡.....	35克
玉米塊.....	50克
紅蘿蔔.....	20克
香菇.....	半朵
老薑.....	少許
鹽.....	適量

【做法】

1. 雞肉洗淨後用沸水燙過備用。
2. 將牛蒡、玉米、紅蘿蔔、老薑、香菇洗淨，牛蒡削皮切片，老薑及香菇切片，玉米及紅蘿蔔切塊備用。
3. 將步驟1及2的食材放入電鍋內鍋，加水蓋過食材後加入鹽適量，外鍋2杯水按下煮飯鍵，待煮飯鍵跳起後即可。

【營養小叮嚀】

1. 牛蒡富含菊糖、維生素及礦物質等多種營養素，每100克含膳食纖維5.1克，膳食纖維有助於腸道蠕動、幫助排便。
2. 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。

營養成分	醣類	脂質	蛋白質
每份	10克	10克	14.5克
熱量	188卡		