

銀耳排骨湯



【材料】

排骨.....	120克
乾燥白木耳.....	5克
紅棗.....	1顆
薑片.....	適量
鹽.....	適量

【做法】

- 1.將白木耳沖洗後泡水30分，瀝起去蒂並將它撕成適口大小後備用。
- 2.排骨以沸水汆燙後撈起，薑洗淨切片備用。
- 3.將步驟1.2的食材放入電鍋內鍋，加水蓋過食材後加入鹽、紅棗，外鍋加入2杯水按下煮飯鍵，煮飯鍵跳起後即可。

【營養小叮嚀】

- 1.銀耳是植物性膠質食物，富含水溶性纖維，具腸道保水作用，可促進腸胃蠕動、預防便秘、增加免疫力。
- 2.排骨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	3.5克	10.0克	14.4克
熱量	161.6卡		