

# 雞茸南瓜濃湯



## 【材料】

雞肉.....	15克
南瓜.....	20克
馬鈴薯.....	20克
洋蔥.....	10克
紅蘿蔔.....	5克
奶油.....	10克
低筋麵粉.....	15克
鹽.....	適量
義大利香料粉 .....	適量

## 【做法】

- 1.將馬鈴薯、南瓜洗淨削皮去籽切丁備用或放入電鍋蒸熟後用果汁機攪打。
- 2.熱鍋放入油，加入洋蔥丁、紅蘿蔔丁、雞茸炒香、炒軟取出備用。
- 3.熱鍋放入奶油、低筋麵粉炒勻後倒入湯汁，再放入材料熬煮約20-30分鐘。
- 4.起鍋前加入義大利粉即可。

## 【營養小叮嚀】

- 1.南瓜含有維生素A、B1、B2、B6，另含植化素，如： $\beta$ -胡蘿蔔素，具有抗氧化功能。
- 2.馬鈴薯若發芽會產生龍葵鹼（solanine）的有毒物質，不可食用。
- 3.南瓜、馬鈴薯屬於全穀雜糧類，85克南瓜（去皮去籽）或90克（去皮）馬鈴薯（約等於1/4碗（40克）乾飯，糖尿病患需注意食物代換。

營養成分	醣類	脂質	蛋白質
每份	21克	6.5克	6.4克
熱量	167.9卡		