

雞茸玉米濃湯



【材料】

雞茸.....	15克
馬鈴薯.....	25克
洋蔥.....	20克
紅蘿蔔.....	5克
玉米醬.....	40克
義大利香料.....	少許
中筋麵粉.....	少許
奶油.....	少許

【做法】

- 1.熱鍋放入油，再放入洋蔥丁、紅蘿蔔丁、雞茸炒香、炒軟取出備用。
- 2.熱鍋放入奶油、中筋麵粉炒勻後倒入湯汁，再放入材料熬煮約20-30分鐘。
- 3.起鍋前加入義大利粉即可。

【營養小叮嚀】

- 1.此道為含有三大營養素的均衡湯品，營養價值高。
- 2.口感滑順，適合吞嚥不佳之病人使用。
- 3.若要增加熱量攝取，可再加入均衡營養品，但須注意溫度不可過高。

營養成分	醣類	脂質	蛋白質
150克/每份	11.6克	2.5克	4.2克
熱量	85卡/份		