

青木瓜排骨



【做法】

- 1.青木瓜洗淨去皮、去籽後切塊，老薑切片。
- 2.排骨以沸水汆燙後撈起備用。
- 3.將步驟1.2的食材放入電鍋內鍋，加水蓋過食材後加入1小匙鹽，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.青木瓜每100克含膳食纖維2.4克，膳食纖維有助於腸道蠕動、幫助排便，另含有木瓜酵素能使蛋白質與脂肪易於消化吸收。
- 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。
- 3.此道小點使用電鍋烹調，方便製作。

【材料】

青木瓜.....	80克
排骨.....	120克
薑片.....	少許
枸杞.....	少許

營養成分	醣類	脂質	蛋白質
每份	21.8克	15克	14克
熱量	238.3卡		