

鮮菇紅棗雞湯



【材料】

雞肉(含骨).....250克
杏鮑菇頭.....30克
老薑、紅棗、枸杞.....各少許

【做法】

- 1.雞肉先用沸水燙過，備用。
- 2.杏鮑菇頭洗淨切塊，老薑洗淨切片，紅棗洗淨備用。
- 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.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。
- 2.杏鮑菇每100克含膳食纖維3.1克，膳食纖維有助於腸道蠕動、幫助排便。
- 3.此道小點使用電鍋烹調，方便製作。

營養成分	醣類	脂質	蛋白質
每份	1.5克	10克	14克
熱量	152卡		