

繽紛起司時蔬燉飯



1. 食材：(3 人份)

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| (1) 五穀米 160 克
(約 1 米杯) | (10) 雞胸肉 120 克 |
| (2) 溫熱水 240 克 | (11) 鯛魚片 140 克 |
| (3) 青花菜 200 克 | (12) 蒜頭 5 克 |
| (4) 洋蔥 80 克 | (13) 鮮奶 120 克 |
| (5) 彩椒 40 克 | (14) 高湯 80 克 |
| (6) 黑木耳 20 克 | (15) 起司片 3 片 |
| (7) 南瓜 85 克 | (16) 橄欖油、鹽巴適量 |
| (8) 鴻禧菇 60 克 | (17) 堅果 3 茶匙 |
| (9) 紅蘿蔔 20 克 | (18) 蘋果 2 顆、五彩小
番茄約 1 碗 |

營養分析：

熱量	649 大卡
蛋白質	29 公克
脂肪	25 公克
碳水化合物	75 公克

食物類別	份數
乳品類	0.7 份
蔬菜類	1.4 份
全穀雜糧類	3 份
豆魚蛋肉類	2.3 份
油脂類	2.5 份
水果類	1 份

作法：

1. 五穀米洗淨後，加入溫熱水浸泡約半小時，使用電鍋外鍋加入 1-2 杯水（可依喜歡米粒的口感調整水量）煮熟。
2. 將青花菜洗淨切小塊後燙熟。
3. 將洋蔥、紅黃彩椒、南瓜、黑木耳、紅蘿蔔切小塊，並拍碎蒜頭。
4. 鍋中放入少許橄欖油將部分洋蔥炒至透明後，加入蒜頭爆香，再放南瓜，接著加入鴻禧菇炒出香味後，放入煮好的五穀飯拌炒。
5. 鍋中倒入高湯、鮮奶燉煮，並加入雞胸肉、鯛魚片熟透後，加入起士片收汁起鍋。
6. 配料部分可於鍋中加少許橄欖油，蒜頭爆香後入洋蔥、青花菜、紅黃椒、紅蘿蔔、黑木耳，快炒起鍋並加入鹽巴調味。
7. 最後燉飯盛碗、倒扣入餐盤中間，外緣鋪上五彩蔬菜、雞胸肉、鯛魚片、起士片裝飾。
8. 水果部分可放入彩色小番茄、削皮及不削皮切片蘋果交錯擺盤，並搭配堅果種子。