

南瓜燉飯



1. 食材(1 人份)

洋蔥 30 克	堅果奶 20c c
雞肉 45 克	起司絲 35 克
毛豆 10 克	高湯適量
南瓜 50 克	堅果適量
青花菜 40 克	蒜頭適量
大蕃茄 30 克	芝麻葉適量
糙米飯 140 克	橄欖油適量

2. 調味料：鹽巴、黑胡椒適量

營養分析：

熱量	728 大卡	
蛋白質	39 公克	21%
脂肪	29 公克	35%
碳水化合物	82.6 公克	45%

食物類別	份數
乳品類	1 份
蔬菜類	1 份
全穀雜糧類	4 份
豆魚蛋肉類	2 份
油脂類	1.5 份
水果類	0 份

作法：

1. 雞腿肉去骨切塊撒上鹽、黑胡椒，鍋內放些許橄欖油並放入雞腿塊煎熟。
2. 南瓜去皮切塊預燙備用、蒜、洋蔥切碎、青花菜切小朵、大番茄切片備用。
3. 蒜、洋蔥爆香後加入南瓜、毛豆、青花菜稍微拌炒後預煮好的糙米飯及高湯煮至適當口感。
4. 離火加入起司絲、堅果奶。
5. 盛盤擺上雞腿肉、敲碎堅果及牛番茄、芝麻葉。

營養師小叮嚀：

記得另外補充新鮮水果，每餐要吃拳頭大的水果喔！