

南瓜洋芋時蔬雞腿排



食材 (1 人份)

南瓜 170 公克	香菇 20 克
洋芋 135 公克	小蕃茄 50 克
紅藜麥 10 克	堅果 1 茶匙
雞腿排 100 克	橄欖油 1.5 茶匙
毛豆仁 25 克	蒜頭適量
紫洋蔥 30 克	義式香料粉適量
青花菜 50 克	鹽巴適量
玉米筍 50 克	黑胡椒適量

當餐水果：小蕃茄 170 克

營養分析：

熱量	677 大卡	
蛋白質	30.5 公克	18%
脂肪	25.0 公克	33%
碳水化合物	82.5 公克	49%

食物類別	份數
乳品類	0 份
蔬菜類	1.5 份
全穀雜糧類	4 份
豆魚蛋肉類	3 份
油脂類	2 份
水果類	1 份

作法：

1. 雞腿排劃刀，雙面撒上鹽、黑胡椒、義式香料粉（靜置 20 分鐘）
2. 放入平底鍋兩面煎上色，進烤箱(250 度，6 分鐘)。
3. 將預燙洋芋、南瓜、青花菜等加入鍋中炒香調味。
4. 烤好的雞腿肉分切擺盤，並撒上堅果即完成。