

魔法阿嬤的「懷念雜糧粥」



食材(約8人份)

主食材：

- | | | |
|------------|-------------|---------------|
| 1. 糙米50g | 7. 糯小米50g | 13. 鮮蝦75g |
| 2. 十穀米180g | 8. 鷹嘴豆50g | 14. 雞胸肉一片350g |
| 3. 黑米30g | 9. 燕麥50g | 15. 大紅棗15g |
| 4. 奇亞籽30g | 10. 南瓜0.6個 | 16. 枸杞15g |
| 5. 紅藜30g | 11. 皇帝豆200g | 17. 雞蛋2顆 |
| 6. 紅扁豆30g | 12. 魷仔魚50g | |

作法

1. 平底鍋放入油及水加熱，再放雞胸肉片、鮮蝦(剝殼，留尾)，半煎煮熟後，雞肉切小丁、鮮蝦對半切開。雞肉切小丁與殘餘湯汁，裝起備用。
2. 雞蛋煎成蛋皮，切細絲，部份放雜糧粥表層裝飾，部分放入雜糧粥內。
3. 深鍋加水加熱，依次再放入糙米、十穀米、紅棗。加熱20分鐘後，再放黑米、紅藜、紅扁豆、南瓜、皇帝豆、奇亞籽。(需不斷翻攪，避免鍋底焦糊)。
4. 鍋內各種食材煮熟軟透後，加入雞肉丁、鹽、冰糖、蒜粒、薑泥、紅蔥酥、芹菜末、蔥末、蝦皮、胡椒粉等調味，關火。
5. 將雜糧粥盛裝，依序擺上雞肉小丁、蛋絲、鮮蝦、紅棗。即完成色彩鮮艷美味的雜糧粥。

營養分析

(1人份)

熱量 423.4 Kcal 蛋白質 22.2 g 脂肪 13.5 g 碳水化合物 53.4 g