

## 雜糧雞粒飯糰

**材料**: 雜糧飯 200 公克、雞胸肉 30 公克、紫高麗菜 30 公克、熟玉米 15 公克、四季豆 20 公克、沙拉油 1 匙、鹽 1/4 小匙、黑胡椒粒、炒白芝麻少許(一人份)

**作法**:

1. 雞胸肉、紫高麗菜、四季豆洗淨，切丁備用。
2. 熱油鍋，將步驟一的材料先炒熟，再加入雜糧飯、玉米粒拌炒後，以鹽、黑胡椒粒調味，最後加入白芝麻混合均勻。
3. 將步驟二的熟料捏成飯糰即完成。

**營養師小叮嚀**

有別於傳統飯糰以糯米、油條、菜脯，較為鹹、油膩，不好消化，此道料理將雜糧飯、蔬菜、雞肉全都包起來了，讓您吃的營養又均衡喔!

營養成分(一人份)

營養量	熱量 大卡 (kcal)	蛋白質 克(g)	脂肪 克(g)	碳水化合物 克(g)	膳食纖維 克(g)	鈉 毫克(mg)
	394	14.2	7.6	67.3	2.9	242

