

## 紅酒香烤雞

**材料**: 去骨雞腿一支、蘋果 1/6 粒、洋蔥 1/6 粒、蔥段一根、紅酒一茶匙、蒜頭一粒、醃料(義大利香料 1 茶匙、蒜末 1/2 茶匙、胡椒粒 1/2 茶匙、鹽適量)(一人份)

**作法**:

1. 雞肉洗淨、劃開，內外塗抹醃料，入冰箱冷藏醃製六小時。蘋果、洋蔥，洗淨、切丁備用。
2. 取出醃製的雞肉，鋪在鋁箔紙上，再放上蔥段、洋蔥丁、蘋果丁、蒜頭、紅酒，並將之捲起。
3. 烤箱上下火以 180-200°C 預熱後，放入步驟二的雞肉捲，烤約 20 分鐘熟透即完成。

**營養師小叮嚀**

此道料理利用紅酒、水果、辛香調味料來增添雞腿迷人的風味，讓您吃的讚不絕口喔!

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)
	151	18.0	5.4	7.5	1.3	296

