



## 芋香雞肉炊飯

撰文◎營養室營養師 林美怡

「芋頭」雖然屬於根莖澱粉類，但膳食纖維含量是白米的三倍之多，也富含大量的維生素A、鉀、鈣……等營養素。在臺灣，一年四季都能吃到芋頭，無論做成甜點或鹹食都很適合。

此道食譜將芋頭和米飯一起炊煮，加入富含蛋白質的雞腿肉，以及各式喜愛的蔬菜來增添風味，再佐以日式醬油與味醂調味，多了鰹魚風味而不會死鹹，也可以自行調整風味，將醬油替換成味噌或是蠔油，都能讓這道料理有更多變化，雖然是簡單的料理，但營養可是滿分！



### 【材料】六人份

白米250公克（1.5米杯）、無骨雞腿排150公克、芋頭200公克、乾香菇10公克、雪白菇60公克、紅蘿蔔30公克、芹菜10公克、油蔥酥10公克、鰹魚醬油30ml、味醂15ml、米酒15ml

### 【做法】

- ① 芋頭切丁、乾香菇泡軟後切絲、紅蘿蔔切絲、芹菜切末備用、雪白菇去掉蒂頭並剝開；洗淨白米後浸泡約30分鐘，可加入泡過香菇的水，米與水的比例1:1.1。
- ② 雞腿排以鹽巴抓醃十分鐘，將雞腿排以皮面朝下，放入鍋中煎至金黃後切成適口大小備用；接著以鍋裡的雞油將芋頭丁炒至上色、爆香香菇，再依序加入紅蘿蔔絲、雪白菇、雞肉、油蔥酥拌炒一下。
- ③ 將炒好的配料盛到浸泡白米的飯鍋內，均勻地鋪在白米上，將電子鍋設定為煮飯模式後開始烹煮，待煮好後倒入芹菜末拌勻，即可享用。

### 營養成分分析 一人份

熱量(大卡)	257	脂肪(公克)	4.2
蛋白質(公克)	8.8	碳水化合物(公克)	46

## 索取定期郵寄《恩主公醫訊》

《恩主公醫訊》係行天宮醫療志業恩主公醫院每月出版的公益醫學刊物，贈閱，歡迎索取。紙本版可以在行天宮台北本宮、行修宮（三峽分宮）、北投分宮、行天宮附設玄空圖書館敦化本館及新北市三峽區恩主公醫院自行索取。

因應個人資料保護法自101年10月1日起施行，貴訂戶如不願意本院現保有貴訂戶之資料郵寄醫訊，敬請回覆告知姓名、原郵寄地址，載明不續訂，本院即刪除貴訂戶檔案資料，不再郵寄恩主公醫訊。更改郵遞地址者，亦請載明姓名、原郵寄地址、新郵寄地址。未收到回覆告知者，則視為貴訂戶同意繼續原定期郵寄。

如需回覆告知，請電郵：13367@km.eck.org.tw、電話：(02)2672-3456分機8703、郵寄：237414  
新北市三峽區復興路399號社區醫學部。