

豆腐洋蔥 雞肉排

撰文◎營養室營養師 莊芷彤



做法

- ①雞胸肉用調理機或菜刀剁成泥狀。
- ②板豆腐和洋蔥用菜刀剁碎。
- ③雞胸肉、板豆腐、洋蔥、雞蛋混合均勻。
- ④依個人口味加入鹽巴及雞精粉。
- ⑤分成五等份，每份搓成球狀再壓平。
- ⑥壓平後的雞肉排油煎或烤熟即完成。
- ⑦烹調完成的雞肉排可以單吃，也可夾入吐司或漢堡。

小提醒

- ①清雞胸肉本身屬於低脂肉，沒有黏性，可額外添加麵粉幫助成形。
- ②可依照個人喜好，加入黑胡椒粉或咖哩粉等調味料。



雞胸肉本身屬於低脂高蛋白肉類，一百公克只有117大卡，但有高達23公克的蛋白質，需要補充蛋白質卻又擔心攝取過多油脂的人，可以放心食用。除了高蛋白的營養之外，雞胸肉也富含支鏈脂肪酸，可以幫助肌肉合成，健身後立即食用，可達增肌減脂的效果。

因為雞胸肉本身油脂含量低，所以烹調過程容易水分流失導致肉質乾柴，因此特地加入板豆腐增加溼潤的口感。板豆腐也是高蛋白低脂的食材，害怕體重增加或血脂高的人可以安心攝取，除了蛋白質的營養，也富含鈣質，可以維持骨骼健康。

這道料理很簡單，容易準備，可以一次做好，然後放冷凍，等需要時再解凍烹調，也可以跟孩子一起製作，增加親子感情喔！

材料 五人份



無骨雞胸肉300公克、板豆腐100公克、洋蔥100公克、雞蛋1顆、鹽巴適量、雞精粉適量

營養成分分析 一人份

熱量(大卡)	105	脂肪(公克)	3
蛋白質(公克)	17.5	碳水化合物(公克)	2

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、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：17147@km.eck.org.tw、電話：(02)2672-3456分機8727、郵寄：237414 新北市三峽區復興路399號 社區醫學部。