

雞胸肉 希臘優格沙拉

撰文◎營養室營養師 梁芷惠

雞胸肉希臘優格沙拉是以地中海飲食概念為基礎，可提供飽足感。雞胸肉是低脂優質蛋白質來源，搭配多種蔬菜及小番茄，增加膳食纖維及營養素，而以希臘優格取代傳統沙拉醬，清爽無負擔，能降低油脂與熱量，又可保有濃郁滑順的口感，也可灑上煮熟的紅藜或搭配煮熟地瓜一同食用，為減脂減重飲食者的優選餐點。

材料 一人份

紫洋蔥1/4顆、小黃瓜半條、結球萵苣60公克、小番茄、即食雞胸肉1/2片、希臘優格50公克、檸檬汁1小匙、橄欖油1小匙、鹽、黑胡椒適量。

做法

一、生菜沙拉製作

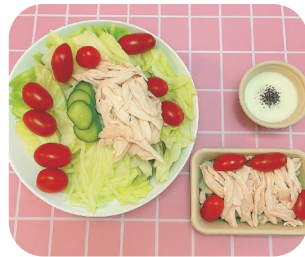
①處理生菜（紫洋蔥、小黃瓜、結球萵苣）及小番茄清洗乾淨後備用。



- ②結球萵苣洗淨後用冷開水浸泡，接著瀝乾水分，再用手剝成小片狀。
- ③紫洋蔥清洗並切成絲狀。
- ④小黃瓜切成片狀並用鹽醃十分鐘，再用手擠出多餘水分。
- ⑤煮熟雞胸肉用手撕成絲狀後備用。
- ⑥擺盤－先將結球萵苣鋪底，然後放上洋蔥絲及小黃瓜片，上層再放上雞胸肉絲。

二、優格醬製作

- ①希臘優格、橄欖油、檸檬汁各1小匙，加上少許鹽調味，並攪拌均勻。
- ②最後撒上黑胡椒粒。
- ③食用的時候再淋上優格醬即可。



營養成分分析 一人份

熱量(大卡)	170.5	脂肪(公克)	8.5
蛋白質(公克)	14.1	碳水化合物(公克)	9.4

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。