

南瓜蔬菜粥

材料:白飯 80 克、南瓜 42 克、雞腿 60 克、雞蛋 55 克、**成品照:**
紅蘿蔔 10 克、高麗菜 30 克、洋蔥 10 克、乾香菇 5 克、
蒜頭 5 克、嫩豆腐 85 克、植物油 10 克、開水 700c.c

調味料:

鹽巴適量、黑胡椒粉、白胡椒粉適量

做法:

1. 乾香菇洗淨泡熱水後切丁備用,香菇水也一同留下備用,其他食材均洗淨切丁備用。
2. 使用植物油將蒜頭、洋蔥、香菇、雞腿肉(切丁一同炒香後加入香菇水與 700c.c 開水再加入高麗菜紅蘿蔔與嫩豆腐白飯一同煮至粥狀加入雞蛋煮熟再加入調味料即完成。(煮粥時需使用文火且不斷攪拌避免燒焦)

一人份營養標示: 註:醣類總克數含膳食纖維量

熱量(大卡)	醣類(克)	蛋白質(克)	脂質(克)	膳食纖維(克)
516	52.5	28.1	22.8	5.8

適用族群: 體重減輕者、需高蛋白飲食者、味覺改變無法接受味道濃郁食物者、牙口不佳者

營養特性: 高優質蛋白改善或避免因治療造成之營養不良,搭配菜富含維生素及礦物質可幫助提升病患的免疫力及營養狀態。

