

彩蔬糙米炒飯//全穀好料理//

【全，有全部的意思，指完整包含胚乳、胚芽、麩皮之完整穀粒】
每天至少 1/3 澱粉來自全穀類食物

營養素分析 1 人

熱量：537 大卡

醣類：64 公克

蛋白質：41 公克

脂肪：10 公克

食物種類：蔬菜類(菜比水果多一點)、豆魚蛋肉類(豆魚蛋肉一掌心)、全穀雜糧類(飯跟蔬菜一樣多)

準備材料(1 人份)：熟糙米飯 1 碗(160 公克)、雞胸 100 公克、玉米筍 40 公克、紅甜椒 30 公克、洋蔥半顆(80 公克)、蔥半支(10 公克)、鹽及白胡椒粉少許、橄欖油 1 茶匙

製作步驟：

1. 將雞胸肉切成大丁，玉米筍切成片，紅甜椒、洋蔥切成小丁，蔥切成蔥花備用
2. 熱鍋加油，將雞胸肉煎香起鍋備用
3. 原鍋加入洋蔥至鍋中炒香，依序加入甜椒、玉米筍炒香後，再加入熟糙米飯、蔥花快速拌炒
4. 調味後即可起鍋放上成品盤，最後撒上雞胸肉即完成