



# 蟹味菇糙米炒饭

## 主料

6人份

- 1 杯糙米
- 2.5 杯水
- 半片去皮鸡胸肉
- 1 个鸡蛋
- 1两（约 50 克）蟹味菇
- 半杯毛豆
- 1两（约 50 克）小白菜
- 1 汤匙芥花油
- 半两（约 25 克）蒜蓉
- 1.5 汤匙低盐酱油

## 做法

- 1 按照包装上的说明蒸煮糙米饭。
- 2 把鸡胸肉煮熟，切成1厘米大小的丁。
- 3 切掉蟹味菇的根蒂弃用，剥去毛豆的壳。把小白菜洗净，切成1厘米宽的段。
- 4 在炒锅里倒入菜籽油适度加热，加入鸡蛋翻炒，把炒过的鸡蛋推到温度较低的锅边，加入蒜蓉。
- 5 把蒜蓉炒出香味。
- 6 接下来放入蟹味菇，煸炒出香味。加入做好的糙米饭、鸡肉丁和小白菜，把所有主料翻炒均匀。
- 7 加入低盐酱油调味，继续翻炒出锅，装入盘中即可享用。

## 蟹味菇糙米炒饭

营养信息：以每份计算。

能量（千焦）	788千焦	能量（千卡）	188千卡
蛋白质	9克	脂肪	5克
碳水化合物	27克	糖	0克
饱和脂肪	1克	膳食纤维	2克
钠	169毫克		

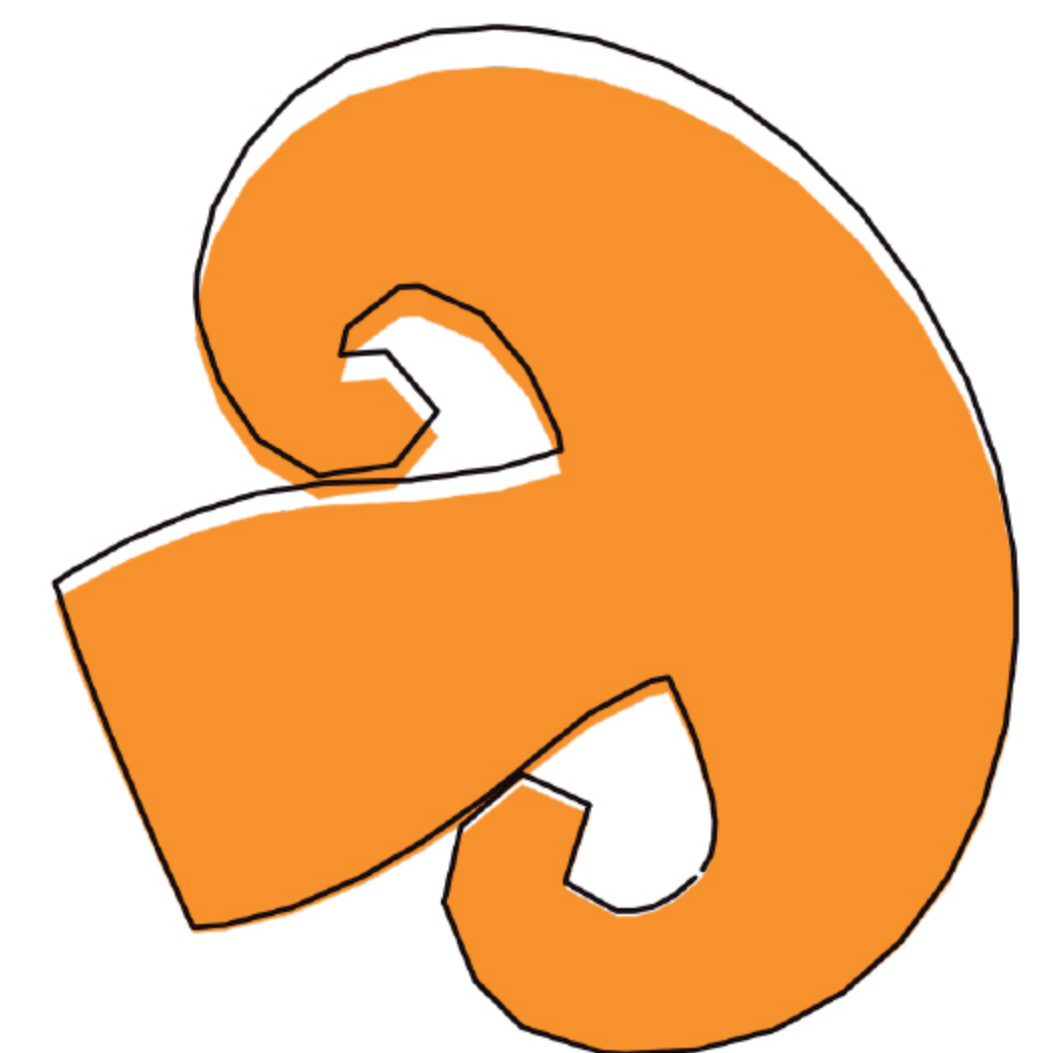
\*营养成分可能因食材状况而有所不同



新加坡厨师

世界无国界厨师（WCWB）委员会成员

邱铭丰



以上的健康美食菜谱由世界无国界厨师（WCWB）委员会成员为雀巢健康儿童全球计划特别订制，帮助儿童从小建立健康的饮食观念，让其终生受益。