

## 車厘茄西蘭花炒雞柳

以清爽酸甜的車厘茄入饌，引起食慾，配合新鮮的西蘭花和炒香的雞柳，是一道纖維豐富又開胃的主菜。

材料：(4 人分量)

- |         |                |
|---------|----------------|
| 1. 去皮雞扒 | ½斤 (320 克)     |
| 2. 車厘茄  | 12 粒 (約 225 克) |
| 3. 西蘭花  | 6 兩 (240 克)    |
| 4. 薑片   | 3 片            |
| 5. 植物油  | 1 湯匙           |
| 6. 水    | 3 湯匙           |

醃料:

- |         |      |
|---------|------|
| 1. 生抽   | 1 湯匙 |
| 2. 糖    | ½茶匙  |
| 3. 白胡椒粉 | 少許   |
| 4. 生粉   | ½茶匙  |

調味料:

- |      |     |
|------|-----|
| 1. 糖 | ½茶匙 |
| 2. 鹽 | ¼茶匙 |

製法:

1. 雞扒切細成雞柳形狀，加入醃料醃最少 15 分鐘備用。
2. 車厘茄洗淨去蒂，西蘭花切細浸洗備用。
3. 於易潔鑊燒熱 1 湯匙植物油，爆香薑片，加入雞柳快炒至熟，盛起備用。
4. 同鑊加入西蘭花，加入水及調味料炒至全熟，最後加入雞柳及車厘茄炒勻即可。

營養分析 (1 人分量)

熱量 (千卡路里)	161
碳水化合物 (克)	7
蛋白質 (克)	17
脂肪 (克)	7
纖維素 (克)	1.8
鈉質 (毫克)	530

營養 / 烹調小貼士:

- 雞肉含豐富蛋白質，去皮雞扒肉含低脂肪亦比較靚，適合長者食用。

- 雞肉可以用鯪魚肉替代。
- 車厘茄及西蘭花含豐富纖維素，有助預防便秘。

特別餐注意事項:

- 低鹽餐: 不加鹽調味，可轉¼茶匙白胡椒粉。