外食者的福音－簡易電鍋料理
輕鬆做高麗菜飯

營養室營養師　詹貽婷

現今國人飲食逐漸西化，纖維攝取量也越來越少，根據衛生福利部國民健康署的統計，大腸癌罹病風險已連續九年位居十大癌症第一位。

因此，衛生福利部建議成人每天的膳食纖維攝取量應為 25 ～ 35 公克。纖維攝取不足除了與大腸癌有關之外，與憩室炎、高血脂、高血糖、肥胖等疾病也息息相關。現今外食人口越來越多，飲食過於精緻，要達到每日膳食纖維建議攝取量越來越不易，因此今天要來教大家，即使平常時間不夠也可以製作出纖維豐富、營養均衡又快速的高麗菜飯。

【作法及營養成分】（2 人份）

材料： 米 120g、豬肉絲 120g、高麗菜 1/4 顆、紅蘿蔔半根、雞蛋 1 顆、乾香菇 10g、蒜頭 15g、沙拉油 2 茶匙、醬油 2 茶匙、香油 1 茶匙、白胡椒粉 0.5 茶匙、黑胡椒粒 0.5 茶匙

做法：

1. 乾香菇用熱水泡開，香菇水備用，香菇頭切好備用。
2. 香菇、紅蘿蔔、高麗菜切絲備用；蒜頭切末備用。
3. 豬肉絲以蛋白、醬油、白胡椒粉、香油抓醃備用。
4. 起油鍋，加入蒜末、香菇頭爆香；而後加入豬肉絲拌炒；加入香菇絲、紅蘿蔔絲、高麗菜絲一起拌炒至半熟。
5. 將米洗淨後與香菇水放入電鍋內鍋中，鋪平後再將炒好的配料放入，外鍋加水一杯蒸熟。
6. 電鍋開關跳起後再悶 10 ～ 15 分鐘。
7. 打開鍋蓋，加入黑胡椒粒拌勻即可。

營養成分分析（每一人份）

熱量（大卡）	450
蛋白質（克）	22
脂肪（克）	10
碳水化合物（克）	65
膳食纖維（克）	5