



懶人電鍋料理—低鈉西班牙燉飯

營養室營養師 王文霆

在忙碌都市生活中，受限於時間、精力、生活空間及烹調設備，在家自己開伙的人越來越少，相對的，外食人口則逐漸地增加。然而隨著外食機會的增加，許多飲食相關的健康問題也逐漸增加，根據我國國民營養健康狀況變遷調查指出，國人成年人每日鹽分的攝取量為男性約 12 公克及女性約 9 公克左右，皆超出飲食建議的 6 公克。過多鹽分的攝取會增加心血管疾病的風險，因此今天就要來示範如何利用新鮮的食材、天然的辛香料及簡單的設備，製作出快速又健康的懶人電鍋料理—低鈉西班牙燉飯。

【作法及營養成分】

《懶人電鍋料理—低鈉西班牙燉飯》(2 人份)

食材：

雞里肌肉 90 公克、洋蔥 1/4 顆、洋菇 60 公克、蒜頭 3 瓣、九層塔 15 公克、牛蕃茄 1 顆、白米 120 公克、鮮奶 100 毫升、鴻禧菇 60 公克、起司絲 60 公克、油 1 茶匙

調味料：

薑黃粉 1 茶匙、紅椒粉 1/2 茶匙、義大利香料 1/2 茶匙、黑胡椒 1/2 茶匙

作法：

1. 將所有食材洗淨備用。
2. 洋蔥切末，洋菇切片，蒜頭切末，九層塔切末、蕃茄去蒂頭後劃十字備用。
3. 雞肉洗淨後切塊，用蒜末、油、義大利香料醃 10 ~ 15 分鐘。(可以依照自己的喜好替換成其他的肉品或海鮮)
4. 鍋中加入洗淨後白米，加入備好的洋蔥末、九層塔末、薑黃粉、紅椒粉、鮮奶，攪拌均勻。
5. 於鍋子中心放入畫好十字的蕃茄 1 顆，並鋪上鴻禧菇、雞肉及洋菇。
6. 放入電鍋後於外鍋加 1 杯水，並開始蒸煮。
7. 電鍋開關跳起後，繼續悶煮 10 ~ 15 分鐘，加入黑胡椒與起司絲再悶煮 5-10 分鐘。
8. 把飯攪拌均勻，再搭配上當令時蔬即可。



營養成分分析 (1 人份)

熱量 (大卡)	470
蛋白質 (克)	25
脂肪 (克)	11
碳水化合物 (克)	68
鈉 (毫克)	220



食譜作法請見
上方 QR-Code