



懶人電鍋料理一

低鈉松子青醬雞肉通心麵

◆ 營養室營養師 洪思琦

由於現代人生活忙碌，外食族愈來愈多，而外食普遍都比較油膩而且重口味，根據統計，國人每天平均鹽份的攝取高達 9-11 公克，是建議量的 1.5-2 倍。而攝取過多的鈉，是導致高血壓的主因之一，同時也會增加罹患心血管疾病及腎臟病的風險。

本次的主題要跟大家分享低鈉且簡單的電鍋料理－松子青醬雞肉通心麵，利用具有特殊風味的食材及辛香料取代鈉含量高的醬料及調味料，減少鈉的攝取，1 人份的熱量大概 570 大卡，鈉含量大約 340 毫克，鈉含量不到市售微波食品的 1/3，而且使用的食材和設備都很簡單，所以非常推薦大家有空的時候，自己動手做這道簡單又健康的低鈉料理喔！



■ 作法及營養成分

材料：(2 人份)

通心麵 160 公克、洋蔥絲 80 公克、柳松菇 80 公克、玉米筍 30 公克、蒜末 10 公克、雞胸肉 120 公克、鹽 1 公克、黑胡椒 1/4 茶匙、青醬 4 大匙(65 公克)、松子 10 公克、水 330c.c.

醬料：

青醬 (10 人份)

九層塔 (洗淨後擦乾) 80 公克、松子 (炒過) 50 公克、帕馬森起司粉 50 公克、蒜仁 20 公克、橄欖油 100 公克

作法：

1. 雞胸肉切小塊，用鹽巴及黑胡椒醃過。
2. 將洋蔥鋪滿鍋底，再將通心麵、柳松菇、蒜末、雞腿肉放入鍋中，內鍋加 2 杯水 (約 330 毫升)，外鍋加 1 杯水 (約 240 毫升)，蒸約 20 分鐘。
3. 利用蒸義大利麵的時間製作青醬，將九層塔、松子、蒜仁、起司粉及橄欖油放入調理機打勻。
4. 待電鍋跳起後，加入青醬拌勻，盛盤後灑上松子即可。

營養成分 (1 人份)

熱量 (大卡)	574
蛋白質 (克)	31.4
脂肪 (克)	20.6
碳水化合物 (克)	69.6
膳食纖維 (克)	4.1
鈉 (毫克)	342



食譜作法請見
左側 QR-Code