

## 雜菜雞粒飯

材料：

兩件去骨及去皮雞胸肉

1/4 杯紅蘿蔔粒

1/4 杯菜心

1 湯匙蔥粒

1/4 茶匙鹽

1/4 茶匙糖

4 碗白飯

烹調方法：

1. 把雞胸肉切粒，加少許生抽和糖，然後放入鑊煮熟。
2. 把紅蘿蔔及菜心切粒。
3. 加少許油和鹽，把所有材料放入鑊，煮熟。
4. 拌白飯吃。

營養價值：

雞胸肉 - 含蛋白質

紅蘿蔔 - 含胡蘿蔔素、維生素 A、維生素 C、維生素 K、維生素 B6、礦物質多種  
(包括鈣、鉀、鎂、鐵)、高纖維

菜心 - 含蛋白質、碳水化合物、胡蘿蔔素、維生素 C、礦物質 14 種 (包括鈣、  
磷、鐵)、高纖維

份量：4 人