

雞柳鮮蔬捲套餐

菜單總計
540 kcal
脂質 10.1g
鹽 2.9g



192 kcal
脂質 7.0g
鹽分 1.3g

主菜

雞柳鮮蔬捲

材料：1人份

雞柳	2條
菠菜	50g
乳酪片(切半)	1片
烤海苔	1/2張
沙拉油	1/2小匙
鹽、胡椒	各少許
番茄(切一口大小)	1/2顆

作法

- 1 雞柳劃刀攤開，拍打成薄片。菠菜水煮後，橫切成兩段。
- 2 攤開保鮮膜，鋪平雞柳薄片，依序擺上烤海苔、乳酪片和菠菜，包捲成圓筒狀。放入微波爐加熱2分鐘後，靜置2~3分鐘。
- 3 取一平底鍋熱油。撕除2的保鮮膜，放入平底鍋內，撒上鹽、胡椒，不時滾動，煎至表面略呈焦黃。起鍋後，分切成容易食用的大小，盛盤，佐番茄享用。

POINT

雞柳拍打成薄片，用來包捲蔬菜，便能增加飽足感；而下鍋煎烤前，先以微波爐加熱，更能嚐到雞肉鮮嫩多汁的口感。

至於配菜的鮮菇沙拉，及使用番茄汁的義式蔬菜湯，也可達到減鹽的效果。



54 kcal
 脂質 2.3g
 鹽分 0.9g

配菜

乾煎鮮菇沙拉

材料：1人份

- | | |
|----------|-------|
| 蘑菇（切薄片） | 2朵 |
| 鴻喜菇（分小朵） | 80g |
| 奶油 | 1/2小匙 |
| A | |
| 義大利香醋 | 2小匙 |
| 醬油 | 1小匙 |
| 紅酒 | 1大匙 |
| 黑胡椒 | 少許 |
| B | |
| 小黃瓜（切薄片） | 1/3條 |
| 甜椒（紅·切絲） | 1/6顆 |
| 紅葉萵苣（撕碎） | 1片 |

作法

- 於平底鍋內放入奶油加熱溶化，加入菇類，開大火翻炒。待炒軟後，以A調味。
- 取一調理碗，放入B的蔬菜，加入①拌勻。

湯品

簡單義式蔬菜湯

材料：1人份

- | | |
|------------|--------|
| 洋蔥（切1cm小丁） | 30g |
| 芹菜（切1cm小丁） | 30g |
| 櫛瓜（切1cm小丁） | 30g |
| 高湯粉 | 少許 |
| 番茄汁 | 1/2杯 |
| 鹽、胡椒 | 各少許 |
| 蒜泥 | 1/2瓣份量 |

作法

- 於鍋內注入水1杯，加入高湯粉、洋蔥、芹菜和櫛瓜煮開後，轉中火續煮2~3分鐘。
- 加入番茄汁，再次煮開後，以鹽、胡椒調味。盛盤，佐蒜泥享用。



42 kcal
 脂質 0.3g
 鹽分 0.7g



- 全文轉載自《痛風&高尿酸血症 飲食全書》（原水文化）
- 作者
 醫學監修 谷口敦夫 日本痛風權威醫師
 營養指導 橋本純子 營養師
 食譜製作 大越郷子 營養師
 中文翻譯 林仁惠