



# AADI 食譜 – 雞肉香菇湯

## AADI Recipe – Chicken Mushroom Soup

罐頭湯常含有較高的鹽分。您可嘗試烹調雞肉香菇湯，它是一個較健康的選擇。

### 材料:

- 芥花籽油 1 茶匙
- 蒜頭 1 茶匙 (先切碎)
- 雞腿 4 安士 (先去皮及切絲)
- 乾香菇 6 朵 (在熱水中先浸泡 20-30 分鐘，然後瀝乾、切絲。約 5 杯)
- 低鹽雞湯 4 杯
- 鹽 1/8 茶匙
- 裙帶菜海帶 1 湯匙 (先浸泡 2 分鐘)
- 粟粉 1 湯匙
- 大雞蛋 1 隻 (先打散)
- 清蔥 1 湯匙 (先切碎)

### 方法:

1. 在大的平底鍋中，放入油，用中大火燒熱。放入蒜頭，炒香。約 30 秒。
2. 放入雞肉和香菇，炒 2-3 分鐘。加入雞湯和鹽。將湯煮滾，然後調低火溫，蓋上鍋蓋，煮 2 分鐘。
3. 放入海帶。用 2 湯匙水，將粟粉開水，攪勻。將粟粉水放在湯內，不斷攪拌。
4. 當湯煮至濃稠時，加入已打散的雞蛋，不斷攪拌，直至雞蛋煮熟。
5. 加入清蔥，即可享用，每份約 1 杯份量。

食用份量: 4



### 營養資料 (Nutrition Facts)

每份食用份量 (Serving Size): 1 杯  
每食譜食用份量 (Servings Per Recipe): 4

每份食用份量 (Amount Per Serving)	
卡路里 (Calories) 130	
脂肪類熱量 (Calories from Fat) 45	
%每日攝取量* (%Daily Value*)	
總脂肪 (Total Fat) 5g	8%
飽和脂肪 (Saturated Fat) 1g	5%
反式脂肪 (Trans Fat) 0g	
膽固醇 (Cholesterol) 75mg	25%
鈉 (Sodium) 210mg	9%
總碳水化合物 (Total Carbohydrate) 10g	3%
食用纖維 (Dietary Fiber) 1g	4%
糖 (Sugars) 1g	
蛋白質 (Protein) 13g	26%

\*每日建議攝取量的百分比是按照 2,000 卡路里熱量之飲食份量計算。閣下的每日攝取量可能高於或低於此數量，要視乎閣下卡路里熱量的需求量。

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.