



AADI 食譜 – 蝦仁炒飯

AADI Recipe – Shrimp Fried Rice

一般的炒飯是以白米飯為主要材料。此食譜改用較健康的糙米飯，令營養成分和纖維素增加。

材料:

- 蠔油 2 湯匙
- 低鹽醬油 1 湯匙
- * 菜籽油 1 湯匙
- 大雞蛋 1 隻 (先輕輕打散)
- 熟糙米飯 3 杯
- 冷藏豌豆和紅蘿蔔 2/3 杯 (先解凍)
- 熟蝦仁 ¼ 磅
- 香蔥 2 湯匙 (先切碎)

方法:

1. 將蠔油和醬油在小碗裏拌勻，備用。
2. 把油放在大的平底鍋或炒鍋裏，用大火燒熱。放入雞蛋，用鍋鏟或木勺把蛋炒熟。
3. 調低至中火，放入糙米飯、豌豆和紅蘿蔔。將米飯炒開、把鍋中的材料炒勻。
4. 當米飯及蔬菜煮熟後(約數分鐘)，放入蝦仁。拌入已預先攪勻的蠔油和醬油。
5. 放入香蔥，拌勻，即可食用。

食用份量: 4

* 菜籽油又稱芥花籽油，英文名稱為 canola oil。

營養資料 (Nutrition Facts)	
每份食用分量 (Amount Per Serving)	
卡路里 (Calories) 280	脂肪類熱量 (Calories from Fat) 60
%每日攝取量 (%Daily Value*)	
總脂肪 (Total Fat) 6.5g	10%
飽和脂肪 (Saturated Fat) 1g	5%
反式脂肪 (Trans Fat) 0g	
鈉 (Sodium) 685mg	29%
總碳水化合物 (Total Carbohydrate) 43g	14%
食用纖維 (Dietary Fiber) 4g	16%
糖 (Sugars) 0g	
蛋白質 (Protein) 13g	26%
<small>*每日建議攝取量的百分比是按照 2,000 卡路里熱量之飲食分量計算。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。</small>	
<small>*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.</small>	

