明愛賽馬會樂仁學校

關愛照顧者活動

營養講座《樂在飲食》食譜

玉豆蕃薯炒雞肉

材料		**調味料**	
去皮去脂雞髀肉	240 克	鹽	1/2 茶匙
紫心或橙心蕃薯	1 個	豉油	1 茶匙
紅洋蔥(切粒)	1/4 個	糖	1/2 茶匙
蒜頭(切片)	3 小粒	胡椒粉	少許
玉豆(切粒)	6 條	豆粉	1 茶匙
		清水	1 湯匙

做法

1. 用水沖洗雞髀肉，用廚房紙印乾後，切成骰子大小，加入調味料醃 15 分鐘備用。
2. 蕃薯去皮，切成方丁粒(骰子大小)，放入沸水煮 2 分鐘，撈起瀝乾，備用。
3. 用易潔鑊燒熱 1/2 茶匙油，先炒熟玉豆粒，加少許鹽及糖調味，盛起備用。
4. 再放入 1 茶匙油，爆香洋蔥粒及蒜片；放入雞肉粒，略炒；再加入蕃薯粒，炒至全熟；最後拌入已熟玉豆粒。

【製作糊餐的變奏 – 薯仔節瓜粒炒雞肉，煮好加入適量水，打成幼滑糊狀。**】**

＊＊＊＊＊ 以上食譜由吳琼薇女士提供 ＊＊＊＊＊