

【健康營養補給站】健康享瘦輕食雞肉捲



這幾年臺灣開了許多輕食餐廳，輕食指的是相對熱量低、天然、對身體較無負擔的食物。根據 2013 到 2014 年的國民營養調查，臺灣成人的過重及肥胖盛行率高達 43%，顯示體重控制對於現今的臺灣人而言，是相當重要的課題。因此，我們今天要來示範如何製作營養均衡且熱量低的輕食料理 -- 健康享瘦輕食雞肉捲！



作法及營養成分

【健康享瘦輕食雞肉捲】(4 人份)

食材：

| 墨西哥餅皮 | 莎莎醬 | 雞腿排 |
|---|---|---|
| 全麥麵粉 60g 高筋麵粉 60g 橄欖油 1 茶匙 鹽 1 公克 冷水 70cc | 牛番茄 3 個 檸檬 1 個 洋蔥 1 個 蒜頭 15 公克 香菜 2 株 白胡椒 1 茶匙 鹽 3 公克 | 去骨雞腿排 160 公克 白開水 50cc 醬油 50cc 蒜片 15 公克 義大利香料 2 茶匙 |

作法：

〈墨西哥餅皮〉

1. 將所有材料混勻之後搓揉成團
2. 分成四等份、再搓成小球，醒麵約 15 分鐘
3. 將小麵糰改成圓片狀
4. 麵皮煎至有點透明就可以翻面，翻面後再煎 30 秒即可

〈雞腿排〉

1. 生的雞腿排先用醬油、鹽巴、蒜頭，醃大約 1 個小時
2. 醃好的雞腿排先用帶皮的那面乾煎
3. 待出油且雞皮上色後，翻面繼續煎至熟
4. 煎好的雞腿排切成四等份

〈莎莎醬〉

1. 牛番茄、洋蔥洗淨後切丁
2. 蒜頭及香菜洗淨後切末，放入剛剛切好的番茄以及洋蔥丁

3. 擠入檸檬汁、加入調味料，拌勻即可

所有的食材都製備完成之後，在餅皮上先加上莎莎醬，再鋪上雞腿排，而後把餅皮捲起來，最後用牙籤固定好，我們的雞肉捲就完成囉！

特色 1：製作餅皮時刻意加入全麥麵粉，可增加膳食纖維以及更豐富的維生素礦物質。

特色 2：其中醬料的部分使用莎莎醬，1 人份的捲餅就可以吃到 1 份蔬菜類喔！

特色 3：雞腿排在煎的時候先，先把雞皮面朝下，使用雞皮本身的雞油煎肉，可減少油的使用。

營養成分（1 人份）

| 熱量（大卡） | 蛋白質（克） | 脂肪（克） | 碳水化合物（克） | 膳食纖維(克) |
|--------|--------|-------|----------|---------|
| 195 | 13 | 3 | 29 | 3 |

營養室營養師 呂孟凡