

【健康營養補給站】萬聖節低鈉料理～南瓜雞肉蔬菜咖哩麵



南瓜屬於六大類食物中的「全穀雜糧類」，跟白飯屬於同一個食物類別，不過它的營養價值比白飯高出許多。南瓜富含 β -胡蘿蔔素以及維生素 C，在體內具有抗氧化的作用，同時也能降低罹患攝護腺癌的風險；除此之外，南瓜也富含膳食纖維，可幫助腸胃道蠕動。今天就要來跟大家示範一道健康、低鈉又具有節慶風味的「南瓜蔬菜雞肉咖哩麵」。

一般家裡製作咖哩，較常會使用市售的咖哩塊，但咖哩塊中含有許多的食品添加物，而且油脂、澱粉以及鈉含量都較咖哩粉高，所以今天的料理，我們採用咖哩粉製作。使用咖哩粉製作的咖哩，不但可以調配自己想要的口味，添加不同的食材，製作成印度式偏辣的咖哩或日式偏甜的咖哩等；另外，咖哩粉中的薑黃，在許多研究中也發現對人體有許多益處，但要提醒大家，因為薑黃的結構不易溶於水，要加油脂烹調後人體吸收率才會比較高，單吃薑黃粉，人體的吸收率是非常差的喔。

【作法及營養成分】

【南瓜雞肉蔬菜咖哩麵】(3 人份)

材料：

食材：去骨雞腿 240 克、洋蔥 60 克、蘋果 120 克、牛奶 360c.c.、蒜 15 克、薑 9 克、南瓜 255 克、花椰菜 255 克、紅蘿蔔 90 克、玉米筍 45 克、乾麵條 180 克

調味料：

咖哩粉 15 克、油 15 克、鹽 5 克

作法：

1. 將所有食材洗淨、去皮；南瓜切成薄片、洋蔥切絲、紅蘿蔔、玉米筍及蘋果切成丁狀，蒜及薑磨成泥。
2. 熱鍋後，將雞皮朝下，以小火乾煎雞腿排。
3. 利用煎雞腿時逼出來的油脂，炒洋蔥、南瓜以及蘋果，待食材炒出香氣後加入牛奶 (180 c.c.)。
4. 待作法 3 食材煮軟後，放入果汁機攪打，製成南瓜醬汁。
5. 煮一鍋開水，燙熟紅蘿蔔、玉米筍、花椰菜以及麵條，備用。
6. 熱鍋，加入 1 小匙橄欖油，加入薑、蒜、切塊後的雞腿肉、咖哩粉、鹽、南瓜醬汁以及牛奶 (180 c.c.)，將醬汁煮滾、雞肉煮熟，南瓜咖哩醬汁即完成。
7. 將燙熟的紅蘿蔔、玉米筍、花椰菜以及麵條擺盤，淋上南瓜咖哩醬汁，南瓜雞肉咖哩麵完成！

營養成分 (1 人份)

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	碳水化合物 (克)	鈉 (毫克)
579	28	17	78.5	616

營養師小提醒：

有血糖問題的民眾，如果在攝取南瓜的同時，必須將它的份量與飯量一起做計算。意思就是說，在攝取南瓜時，需同時降低飯量的攝取，才不會攝取過多的碳水化合物喔。

營養室營養師 蔡書玫