

【健康營養補給站】電鍋料理-低脂高纖-南瓜雞肉義大利麵

現代人生活忙碌，雖然知道外食普遍太油、蔬菜不足；但自己煮，耗時又麻煩，甚至受限於租屋處不能開伙、設備不足等困難，進而放棄。但是，高油、高鹽、高糖、少蔬果，正是增加慢性疾病風險的飲食型態。

義大利麵，常被認為是美味卻又不健康的料理；其實義大利麵的 GI 值（升糖指數）低，只要選擇好搭配的食材與正確的烹調方式，美味也可以吃得很健康。接下來要為大家示範，如何用電鍋製作出簡單、健康又好吃的「低脂高纖-南瓜雞肉義大利麵」，不但搭配多種蔬菜，並且利用纖維含量高的南瓜，取代一般會使用的奶油製成醬料，另外，整道料理甚至不需額外添加油。

【作法及營養成分】

材料（2 人份）

A. 食材：

南瓜 170g、筆管麵 100g、去骨雞腿肉 160g、柳松菇 80g、青花菜 140g、玉米筍 60g、洋蔥 40g、低脂鮮奶 150 ml、蒜頭 4 瓣、鹽 1/4 茶匙、黑胡椒 1/2 茶匙

B 醃料:

鹽 1/4 茶匙、胡椒粉 1/2 茶匙

作法：

1. 將食材洗淨，南瓜切塊、蒜頭切末、洋蔥切小丁、青花菜梗切段。
2. 南瓜放入電鍋蒸熟後，去皮、壓成泥備用。
3. 將雞腿肉切塊，用鹽及胡椒粉醃 10~15 分鐘。
4. 取內鍋，依序放入食材：洋蔥、筆管麵、雞腿肉、蒜末、柳松菇段、南瓜泥、青花菜梗、鮮奶及鹽。
5. 外鍋加 1.5 杯的水，開始蒸煮。
6. 待跳起後，鋪上青花菜及玉米筍，外鍋再加 1/4 杯的水，繼續蒸。（蔬菜後來才加入，主要是希望維持翠綠的顏色，更簡易的做法也可以在一開始就一併加入）
7. 電鍋再跳起後，蔬菜盛盤；義大利麵加黑胡椒拌勻，即可開動！

【營養成分】（1 人份）

熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纖維 (g)
447	31	8	64	7