



雞肉炒「麵」

🕒 份量：4人份

🍴 每份：1 Leaner | 3 Green | 1健康脂肪 | 3份調味料

🕒 準備時間：30分鐘以內

330卡路里 | 48克蛋白質 | 9克碳水化合物 | 10克脂肪

食材

- 2湯匙 + 2茶匙麻油、分開放
- 790克雞胸肉，去骨去皮，切薄片
- ¼茶匙黑胡椒粉
- 2湯匙醬油
- 2湯匙蠔油
- 1瓣蒜頭、切碎
- 2茶匙薑、去皮後切碎
- 2條青蔥、切段、蔥白與蔥綠分開
- 110克新鮮蘑菇(任何一種)、切片
- 1個中型紅燈籠椒、去籽和囊膜，切片
- 2個中型西葫蘆(400克)、切片或刨成麵條(約3杯的量)

烹飪方法

1. 在鑊或平底鑊中，用中大火燒熱1茶匙麻油。加入雞肉片，用黑胡椒粉調味，然後炒至雞肉熟透(雞肉中心溫度約75°C)。取出，備用。
2. 炒雞肉時，準備醬汁。在一個碗中放入醬油、蠔油和2湯匙麻油拌勻，備用。
3. 在同一個鑊或平底鑊中燒熱1茶匙麻油，加入蒜、薑和蔥白部分，炒香約1分鐘。加入蘑菇和燈籠椒，炒約3分鐘至蔬菜煮脆，再加入翠玉瓜麵條拌勻。
4. 倒入醬汁，加入雞肉，炒約3至5分鐘至翠玉瓜煮脆和其他食材熟透。
5. 撒上青蔥段。