



雞肉丸配上湯浸紹菜

🍴 份量：4人

📊 每份：1 Lean | 3 Green | 3份調味料

🕒 所需時間：30分鐘

340 卡路里 | 34 克蛋白質 | 15 克碳水化合物 | 16 克脂肪

🍽️ 菜式：中菜

🌿 內含：肉類、雞蛋

材料

- 600 克絞碎或免治瘦雞肉或火雞肉
- 1 隻大雞蛋
- 1 茶匙食鹽
- 1/2 茶匙白胡椒碎或黑胡椒碎
- 2 湯匙去皮新鮮薑末
- 4 條香蔥或青蔥，切粒
- 4 瓣蒜頭，切薄片
- 5 杯切片紹菜（黃芽白）
- 500 毫升雞湯
- 4 條香蔥或青蔥，切成 2 厘米小段

烹調方法

1. 在雞肉碎或火雞肉碎、雞蛋、食鹽、胡椒、1 湯匙薑及香蔥/青蔥粒放到碗裏，徹底拌勻。
2. 將肉料搓成直徑 2 至 3 厘米的肉丸，備用。
3. 把蒜片、紹菜、雞湯及餘下的薑放進鑊或大煎鍋中，煮沸。
4. 加入雞肉丸和香蔥/青蔥段，蓋上蓋子，並用慢火煮至紹菜軟身和肉丸熟透，約需 5 分鐘。
5. 裝進碗裏，以少量辣椒油裝飾。上菜。