



雲耳蒸雞

🍴 份量：4人份

🕒 準備時間：45分鐘

🍴 菜式：中式料理

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

300卡路里 | 37克蛋白質 | 13克碳水化合物 | 11克脂肪

🍴 含有：肉類、豆類、麩質

食材

- ❑ 雞胸肉 565 克，去骨去皮，切成 4 公分大小的方塊
- ❑ 乾蟲草花 20 克，洗淨
- ❑ 乾雲耳 20 克 (按步驟一浸水)
- ❑ 生薑根 20 克，去皮，切成薄片
- ❑ 生抽 2 湯匙
- ❑ 麻油 2 湯匙
- ❑ 中型青蔥 1 條 (15 克)，切碎
- ❑ 菜心 470 克，約 5 杯的量，蒸或煮熟

烹飪方法

1. 將乾雲耳浸在冷水裡約 20 分鐘，直到完全浸軟，然後洗淨去蒂，切厚片待用。
2. 把青蔥和菜心以外的其他材料放入大碗中拌勻，醃 15 分鐘。
3. 把混合料倒入盤中，放入蒸鍋蒸約 10 分鐘至熟透。
4. 撒上青蔥，伴以菜心，即可上桌。