



馬可先生健康烘焙 Mr.Mark Bakery

▶ 料理創作理念

美味少點負擔，健康也能很簡單，
吃對食物身體獲得均衡營養，
生活才能健康樂活，
營養師教您利用冰箱剩菜，
搭配各式各樣營養豐富天然食材，
設計出兼具美味與健康的獨家食譜，
讓您端出來的料理不僅健康安心，
還能滿足大人小孩的味蕾，
輕鬆打造全家人的健康生活。



陳明苓 營養師 Ming-Ling Chen / Dietitian

- ▶ 國家營養師高等考試及格
- ▶ 任職於馬可先生15年，為現任副總經理
- ▶ 保健食品丙級工程師考試及格
- ▶ 技術士麵包丙級執照
- ▶ 嘉南藥理大學保健營養碩士
- ▶ 國立成功大學企管MBA碩士

【惜食分享廚房】冰箱料理大變身

4

紅藜麻油雞飯

份量Portion：1人份people

▶ 剩食材料 Using Leftovers

雞湯約150c.c

▶ 其他材料Other Ingredients

白米1杯(150g)

紅藜麥1/5杯(30g)

乾香菇半碗(20g)

麻油薑泥醬1匙(10g)



【惜食分享廚房】冰箱料理大變身

紅藜麻油雞飯

製作方法Procedure：

- ▶ 使用電子鍋或電鍋皆可，與一般煮飯方式相同，將雞湯取代水即可
- ▶ 將乾香菇洗淨泡熱水約5分鐘
(香菇取出後，香菇水備用勿倒掉)
- ▶ 將白米1杯、紅藜麥1/5杯洗淨
- ▶ 將白米、紅藜麥、香菇、如有剩餘的雞肉一起放進內鍋，倒入一匙麻油薑泥拌醬
- ▶ 將雞湯、香菇水倒入後(共約1.5~2杯量米杯)，攪拌均勻，外鍋倒入1杯水按下開關烹煮，開關跳起即完成

熱量Calorie：每100公克154.7大卡，共360公克556.8大卡

