



## 蛋包飯 30分鐘

蛋包飯色香味俱全，採用多樣化的食材以滿足孕媽媽不同營養需要，如富含優質蛋白質及礦物質的雞肉、提供必需氨基酸的雞蛋、維他命 C 豐富的番茄、膳食纖維高的蘑菇等，配上白飯提供所需熱量，食材配搭健康又飽腹。

### 材料及份量：(4 人分量 )

- 白飯 500 克
- 雞胸肉 230 克
- 洋蔥半個
- 蒜蓉 1 茶匙
- 蘑菇 5 粒
- 番茄 400 克
- 茄汁 2 湯匙
- 急凍青豆 75 克
- 雞蛋 6 隻
- 鮮忌廉 6 茶匙
- 鹽 0.5 茶匙

生抽 2 茶匙  
生粉 1 茶匙  
糖 1 茶匙  
胡椒粉 1/2 茶匙  
芥花籽油 1 湯匙

### 做法：

1. 雞肉洗淨後切丁，以生抽、生粉、糖和胡椒粉醃約 15 分鐘。
2. 番茄蒸熟後去皮切丁。
3. 蘑菇切片，青豆稍稍用沸水浸泡，瀝乾水分備用。
4. 洋蔥切丁後，用芥花籽油在平底鍋煮至軟身，再加入雞肉炒至肉色變白。
5. 加入蘑菇炒勻，倒進番茄及茄汁，煮至醬汁收乾至濃稠。
6. 加入青豆，稍煮片刻便倒進白飯，炒勻後起鍋備用。
7. 雞蛋打散拌入鮮忌廉，加少許鹽調味。把蛋漿與炒飯分為四等份。
8. 以中火燒熱平底鍋，倒進一份蛋漿，順勢轉動鍋子使蛋漿平鋪整個鍋底。
9. 蛋漿煮至九成熟，離火。把一份炒飯放在蛋皮中央，另將蛋皮兩端翻起蓋到飯上。
10. 可隨意蛋包飯加上茄汁調味。重覆步驟 8 及 9 把其餘三份蛋包飯完成。

### 溫馨提示：

雞肉蘊含蛋白質、鈣、磷、鐵、鎂、鉀及維他命 A、B、C、E 等營養成分，為了幫助孕媽媽控制體重，建議選用雞胸肉或雞柳，而且必須除去外皮，以免吸收過量脂肪。

Anmum™ YOU&B 孕媽媽飲食網站為全港孕婦提供各種懷孕週期有關的飲食資訊，當中包括營養師核準的外出飲食建議及食譜。每位孕媽媽的實際營養需要因人而異，以上內容為一般孕媽媽的飲食建議，只作參考用途。如有任何疑問，請向妳的婦產科醫護人員查詢。