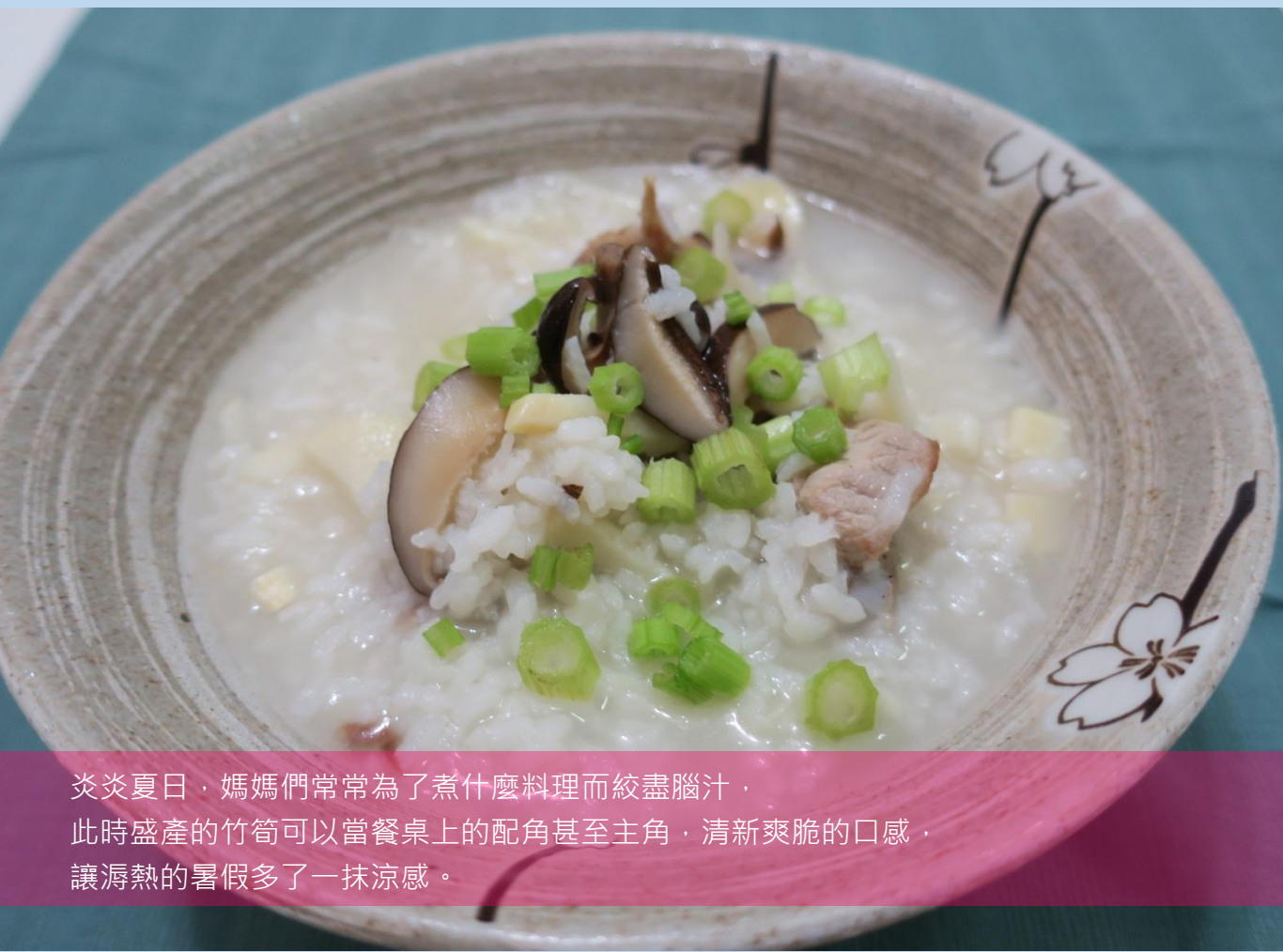


鮮筍 排骨粥

撰文/食譜操作 黃雅惠 執行秘書
審稿/林口長庚醫院 曹雅姿 營養師



炎炎夏日，媽媽們常常為了煮什麼料理而絞盡腦汁，此時盛產的竹筍可以當餐桌上的配角甚至主角，清新爽脆的口感，讓溽熱的暑假多了一抹涼感。

食材：(4 人份)

小排骨	5~6 塊
綠竹筍	1 支
乾香菇	5~6 朵
白米	1 杯
芹菜末	1 大匙
油蔥酥	1 大匙
鹽	適量
香油	適量
胡椒粉	少許

做法：

1. 白米洗淨；香菇泡軟切絲；竹筍切絲；小排骨川燙去血水，洗淨備用。
2. 鍋內倒沙拉油，將小排骨稍微煎香。
3. 再放入香菇絲、筍絲炒香。
4. 將炒好的食材和油蔥酥一同放入深鍋加水烹煮，米：水=1：9。
5. 小火熬煮約 30 分鐘米心軟透後，撒上芹菜末即可熄火，調味、撒胡椒粉、滴幾滴香油就完成囉。



※炒好備料後，也可以用大同電鍋熬煮，外鍋放一杯水，跳起後再悶 15 分鐘即可。

※綠竹筍可以換成麻竹筍、桂竹筍等等，也可以放入自己喜歡的配料。

營養成分：(1 人份)

熱量：228.7 Kcal

蛋白質：5.5g

醣類：34.8g

脂肪：7.5g