

【蟲草花雞絲低糖飯】



材料

乾蟲草花	30g
雞胸肉	300g
白米	2 米杯
紅棗	6 粒
杞子	1 湯匙
蔥花	隨意
煲仔飯豉油	適量
水	適量

醃料

生抽	半湯匙
蠔油	1 湯匙
米酒	1 湯匙
麻油	半湯匙
糖	少許
生粉	少許

*低糖飯只適用白米烹調



做法：

1. 蟲草花、紅棗、杞子洗淨、浸軟... 再沖一沖水、瀝乾! 紅棗切半、去核!
2. 雞胸肉洗淨後切絲... 加入醃料醃 10~15 分鐘!
3. 乾蟲草花、紅棗、杞子和雞胸肉拌勻!
4. 米淘洗後放入低醣磁應電飯煲的減醣釜... 再將減醣釜放入飯煲內膽... 按米量注水入減醣釜內相對的水位!



5. 注好水之後... 放入飯煲... 按 [Healthy Rice 低醣飯] 掣啟動低醣飯模式!



6. 煮飯中途(大約 20 分鐘後)... 將蟲草花雞絲等餸菜鋪在米飯上... 蓋好飯蓋... 繼續餘下煮飯程序!



7. 煮好後... 撒上蔥花!
8. 加煲仔飯豉油拌勻... 更添美味!