懷孕
文章

白汁雞胸肉飯

十一月 9, 2020

孕期有營食譜

材料：

- 雞胸肉 300克
- 白磨菇 150克
- 洋蔥 半個
- 紅蘿蔔 適量
- 鮮奶 適量
- 麵粉 適量
- 牛油 適量
- 鹽 少許

做法：

1. 把材料洗淨備用。
2. 雞胸肉切粒，用醃料醃好。
3. 洋蔥切粒。
4. 先用油預熱平低鍋 。
5. 把雞胸肉放入快炒至半熟後撈起備用。
6. 落油爆香洋蔥，加入麵粉和牛油，以及鮮奶。
7. 放入白磨菇、紅蘿蔔和雞胸肉後煮熟便可。

立即分享