

## 減肥乳酪咖哩雞

需求時間: 20 分鐘

### 材料: (2 人份量)

- 雞腿 1 隻，切塊 汆(飛)水
- 薯仔 1 個，切角
- 低脂原味乳酪 5 湯匙

### 調味料:

- 洋蔥 1/4 個，切片
- 紅蔥頭 1 茶匙
- 蒜蓉 1/2 茶匙
- 咖哩粉 1 湯匙
- 糖 1/2 茶匙
- 低脂奶 100 毫升
- 鹽

### 做法:

1. 用 1 湯匙油 爆香蔥、蒜及咖哩粉，放入一半薯仔，加牛奶拌勻以慢火至滾。
2. 再放雞塊及其餘薯仔，加適量水，放其餘調味煮至熟。
3. 最後加入乳酪煮至滾，起鍋。

### 營養分析: (1 份)

熱量: 298 克

醣份: 27 克

脂肪: 10.4 克

飽和脂肪: 1.5 克

纖維素: 2.2 克

鈣質: 210 毫克

鉀質: 901 毫克

鈉: 713 毫克

### 營養貼士:

用了低脂原味乳酪及牛奶來代替牛油和椰漿來做咖哩, 可以大大降低脂肪含量 70%。

利用部分溶化了的薯仔作為汁醬，增加口感之餘，也可避免要用油膩的咖哩醬來調味了。

