

# 鸡丝荞麦面凉拌花生酱

四人份

准备时间：20分钟；烹调时间：20分钟

总花费：\$5.70

每份花费：\$1.40

## 材料：

- 12杯水
- 1整块鸡胸肉（200克），去皮
- 170克干荞麦面
- 1茶匙和1汤匙麻油
- 2汤匙的花生酱
- 3汤匙水
- 1汤匙酱油
- 2汤匙黑醋
- 2瓣大蒜，切碎
- 2个胡萝卜，去皮，磨碎
- 2茶匙辣椒油（随意）

## 装饰：

- 香芹

## 做法：

- 1) 在一个锅里把6杯水烧开。加入鸡胸肉，并煮至沸腾。将火关小，在无盖情况下小火煮约15分钟。取出鸡胸肉，冷却备用。
- 2) 把剩下6杯的水烧开，加入面条，偶尔搅拌3-5分钟直到熟。沥干面条和用流动的冷水冲洗。沥干后放到碗里。
- 3) 加入一茶匙麻油，轻拌。
- 4) 将鸡胸肉撕成丝，备用。
- 5) 将花生酱和3汤匙水搅拌混合
- 6) 添加其他配料，拌匀。
- 7) 把面和磨碎的胡萝卜放在一个大碗里，再加入酱料一同混合。
- 8) 食用时，放上鸡丝并以香芹点缀。

## 营养分析（每份）：

能量	308 卡路里
碳水化合物	36 克
蛋白质	20 克
总脂肪	10 克
饱和脂肪	1.8 克
胆固醇	37 毫克
膳食纤维	3 克
钠	607 毫克



National Healthcare Group  
POLYCLINICS