

熱 量	粗蛋白	粗脂肪	碳水化合物	鈉
522 (kcal)	59 (g)	19 (g)	30 (g)	1,401 (mg)

柚香春筍湯

6人份



材 料

綠竹筍600g、柚子100g、
雞腿半支約300g

調 味 料

海鹽6g

小叮嚀

取柚子果肉時要注意隨時擦刀子，以免果皮的苦味影響果肉的風味。

作 法

1. 綠竹筍洗淨去外殼，切成滾刀狀備用。
2. 雞腿去骨切塊汆燙去血水備用。
3. 柚子去皮取果肉備用。
4. 水滾後放入綠竹筍塊煮15分鐘，再放入雞肉塊煮滾後，加入柚子肉續煮15分鐘即完成。