

可愛小飯糰

吃飯配菜太單調？米飯做變化，發揮想力，一吃好心情！！



材料：（3 人份）

1. 吻仔魚紫米飯糰：紫米飯 50 公克、熟吻仔魚 5 公克、蔥花末少許
2. 玉米糙米飯糰：糙米飯 50 公克、玉米粒 1 大匙（玉米罐頭）
3. 鮭魚糙米飯糰：糙米飯 50 公克、青菜拌鮭魚（青菜取葉子 20 公克、鮭魚 10 公克）

飯模數個

裝飾：紅蘿蔔丁、碗豆仁、起司片、葡萄乾等各少許

作法：

1. 青菜燙熟沏碎瀝乾，鮭魚罐頭瀝乾壓碎備用。
2. 熟吻仔魚與蔥花末拌均勻，再與紫米飯攪拌。
3. 玉米自罐頭取出須瀝乾水分。
4. 依上述之組合與米飯拌勻後，壓入飯模中，再倒扣至盤子上做裝飾

營養師小叮嚀：

1. 吃膩單調的米飯偶爾換換口味，添增生活樂趣。
2. 因食材製作後可直接食用，所以應注意到衛生，動手之前記得洗淨雙手及餐具，若沒有飯模可以發揮想像用手塑型，裝飾的食材可發揮想像力做變化。

營養分析：

	熱量 Kcal	蛋白質 g	脂肪 g	醣類 g	膳食纖維 g	維生素 E (α-TE)	維生素 B1 mg	維生素 B2 mg	鈣 mg	鐵 mg
吻仔魚紫米飯糰	80.75	4.71	0.77	13.2	1.15	0.012	0.07	0.03	124.65	0.79
玉米糙米飯糰	75.4	1.65	0.59	14.26	1.63	-	0.07	0.02	16.8	1.23
鮭魚糙米飯糰	87.2	6.33	0.67	13.8	1.63	0.026	0.098	0.014	30.0	1.05

食譜設計：臺北市立聯合醫院陽明院區營養科