



附件

【甘藷紅藜甜粽】

一、材料 (10 顆)：

(一) 原料：

黃地瓜 300 公克、馬鈴薯 150 公克、紅藜麥 10 公克、全脂奶粉 20 公克、芥花油 5 公克、無糖優格 50 公克、雞蛋半顆、香蕉 15 公克、牛奶 15 公克

二、作法：

- (一) 將紅藜麥加入 3 倍水量蒸熟備用。
- (二) 將黃地瓜、馬鈴薯去皮切塊蒸熟後壓成泥，拌入全脂奶粉及芥花油，以不沾鍋小火將地瓜馬鈴薯泥炒至成團，再將紅藜麥拌入即成甜粽外皮。
- (三) 香蕉、牛奶以小型調理機攪打均勻，再與雞蛋液拌勻過篩，倒入可加熱容器加蓋避免水蒸氣滴入並保留通氣孔，蒸約 10 分鐘成為香蕉牛奶雞蛋布丁，放涼後切小塊。
- (四) 粽葉以手指沾取少量芥花油，放入甘藷馬鈴薯泥，香蕉牛奶布丁作為甜粽內餡，仔細將粽葉完整包覆成為甘藷紅藜甜粽。

三、營養分析(每顆):

熱量(大卡)	醣類 (克)	蛋白質(克)	脂肪(克)	膳食纖維(克)
83.9	13.4	2.5	2.2	1.2





【全穀豆豆香粽】

一、材料 (10 顆):

(一) 原料:

糙米 400 公克、黑米 20 公克、小米 40 公克、蕎麥 40 公克、
鵪鶉蛋 5 顆、毛豆 20 公克、黃豆 20 公克、腰果 15 公克、乾
香菇 10 公克

二、作法:

- (一) 將糙米、黑米、小米、蕎麥、黃豆、腰果、香菇分別洗淨後泡水。香菇泡發後擠乾水分切成小丁備用。
- (二) 以 1 大匙麻油乾煸薑片，再放入香菇丁爆香，將黃豆、腰果瀝乾，鵪鶉蛋洗淨後加入鍋中一起炒香，以素蠔油、五香粉調味後加水覆蓋食材後滷煮至黃豆軟化。毛豆川燙後備用。
- (三) 以 1 大匙麻油乾煸薑片，再放入洗淨瀝乾的雜糧米、滷粽子餡料的滷汁拌炒至米飯約半熟。
- (四) 以粽葉包裹炒香的雜糧米飯，中間包入滷好的黃豆、香菇、半顆鵪鶉蛋、毛豆作為餡料。
- (五) 包好的粽子放入鍋中水煮 2 小時即可起鍋。

三、營養分析(每顆):

熱量(大卡)	醣類(克)	蛋白質(克)	脂肪(克)	膳食纖維(克)
228.3	38.7	6.2	5.3	2.5

