

五穀米燕麥丸子



1. 食材：(4 人份)

- (1) 里肌肉 150g
- (2) 五穀米 100g (磨粉)
- (3) 燕麥片 50g
- (4) 胡蘿蔔 100g
- (5) 洋蔥 100g
- (6) 金針菇 40g
- (7) 香菇 50g
- (8) 小黃瓜 20g

調味料:

鹽適量、胡椒粉適量

營養分析：


熱量	202 大卡
蛋白質	14 公克
脂肪	2 公克
碳水化合物	33 公克

食物類別	份數
乳品類	0 份
蔬菜類	0.8 份
全穀雜糧類	1.8 份
豆魚蛋肉類	1 份
油脂類	0 份
水果類	0 份

作法：

1. 將五穀米粉與其他食材剁碎攪拌至均勻，再進行調味、放入電鍋蒸熟即可享用。

本食譜由古秀嬌、趙炎煒、王敏芳學員提供

 臺北市社區營養推廣中心