附件

【纖纖養生粽】

一、 材料（10 顆）：

（一） 米料：糯米 300 公克、十穀米 200 公克。

粽餡：去皮雞腿肉 200 公克、生香菇 100 公克、杏鮑菇 100 公克、胡蘿蔔 50 公克、鮮筍塊 50 公克、栗子 10 顆

（二） 調味料：滷包、醬油、胡椒粉

二、 作法：

（一） 米料：先將米洗淨，並浸泡至少 3 小時，建議浸泡過夜。把米料浸泡後瀝乾拌勻，準備入粽。

（二） 粽餡：雞肉洗淨切塊，生香菇、杏鮑菇、胡蘿蔔和鮮筍切片或小塊；栗子洗淨泡水備用。用少許醬油、胡椒粉和滷包將雞肉調味，醃製約半小時。剩餘香菇等餡料可稍微炒熟調味。

（三） 包粽：粽葉清洗乾淨，若是乾粽葉，先用水煮或熱水泡軟後，放上適量米料，包入雞腿肉和其他餡料，再加入少量米包好，用棉繩將粽子綁緊。

（四） 煮粽：把包好的粽子放入大鍋中加入足夠的水，水量覆蓋過粽子。開火煮沸後轉小火煮 1.5 至 2 小時，定期檢查水量，必要時補充熱水。

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)
253	45.5	11.8	2.6	3