

野薑花鬆餅



材 料

野薑花30-90g、蛋3顆、麵粉90g、
牛奶3T、發粉10g

調味料

蜂蜜適量、醬油1t

做 法

1. 野薑花洗淨去花蕊，並切細碎備用。
2. 取3顆蛋白打到起泡狀態，再加入蛋黃拌勻後，加入90g的麵粉拌勻成麵糊。
3. 將適量蜂蜜、牛奶加入做法2麵糊中攪拌，再加入少許醬油、切碎的野薑花、發粉10g，全部攪拌勻即可。
4. 在燒熱的鍋子內刷上少許油，一杓麵糊緩緩淋入鍋內，形成圓形餅，讓餅下層在鍋內凝固，蓋上鍋蓋（不用翻轉），利用水氣把麵糊蒸熟，待麵糊表面出現蜂窩狀，即表示餅快熟了，鍋蓋掀開，再略煎一下即可。
5. 鬆餅中間可佐以紅豆餡或直接淋上果醬即可食用。

營養檔案

【熱量成份】

1. 總熱量148.9大卡

2. 蛋白質6.7克、油脂5.1克、醣類18.8克

【食譜特色】

1. 製作簡單又營養的野薑花鬆餅，濃郁的香氣能促進食慾，幫助消化。

2. 當中所含的三大營養素之熱量比例均衡，符合人體需求（蛋白質18%、脂肪30%、醣類52%），適合做為平日的點心補充。