

野薑粿粽

野薑



材 料 (10人份)

野薑花50克、溫水400cc、
薑葉20葉、棉繩、糯米粉600克、
糖50克、抹茶粉1T、油少許、
絞肉300克、香菇20朵、
蘿蔔乾50克、油蔥適量

調味料

素蠔油2T、五香粉2t、胡椒粉適量

做 法

1. 野薑花洗淨去花蕊，泡溫水400cc，將花瀝乾切粒，薑花水備用。
2. 香菇泡軟瀝乾切粒狀、蘿蔔乾洗淨瀝乾切粒狀備用。
3. 油鍋入香菇炒香，加入絞肉炒熟，加入蘿蔔乾、調味料即成內餡。
4. 糯米粉加入野薑花及薑花水、抹茶粉、糖、油少許揉成團，切成20個，包入內餡，用野薑葉包成粽子，以中火蒸30分鐘即可。

營養檔案

【熱量成份】

1. 總熱量369大卡
2. 蛋白質9.5克、油脂4.3克、醣類73克

【食譜特色】

1. 兒茶素、維生素C。
2. 加入野薑花和抹茶粉的粿粽，更覺爽口不黏膩，降低一般糯米粽的脹氣、不易消化問題。
3. 粿粽中兒茶素、維生素C具抗氧化作用，能防止粿粽中的油脂成份氧化變質。