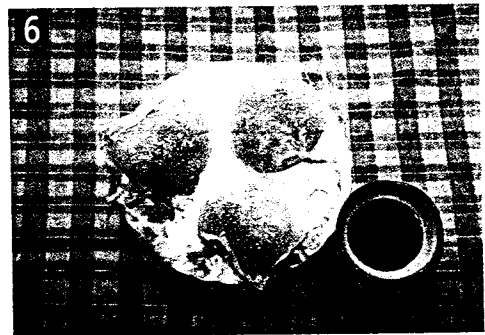
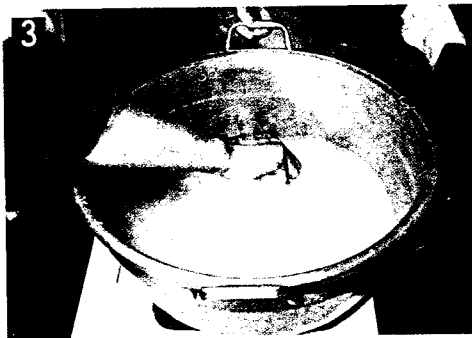
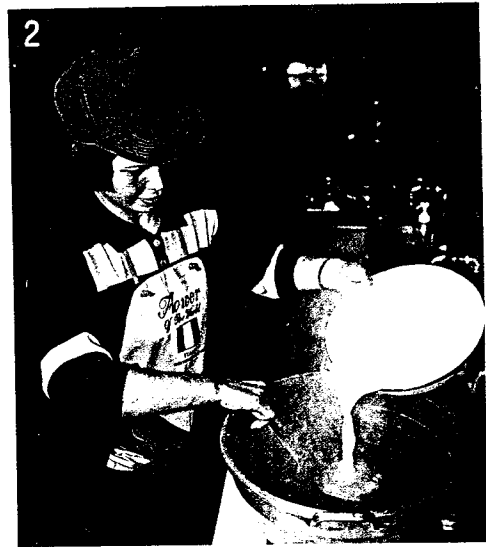
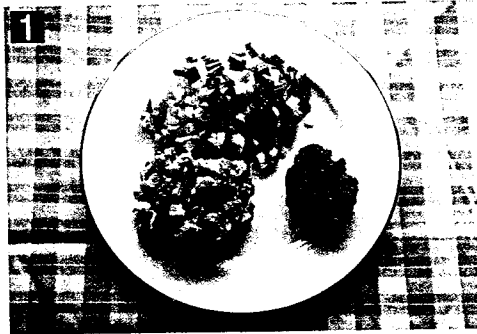


家政DIY 自己動手作肉圓

新屋鄉農會義務指導員

■ 劉蘭妹



材料：（可做40～45個）

- 皮
1. 再來米粉1碗（飯碗）
 2. 太白粉1碗
 3. 地瓜粉8碗
- 餡
4. 紅糟泥5兩
 5. 里肌肉1斤（切成丁）
 6. 蔥少許（切丁）

作法：

1. 首先將八碗水燒開，材料1、2加入二碗水攪拌均勻，倒入熱水中混合攪拌，成透明糊狀。（圖2、3）
 2. 冷卻後加入八碗地瓜粉攪拌，即成為皮的部分。
 3. 將肉丁加紅糟泥攪拌炒熟後拌入蔥丁，即為餡的部分。
 4. 取適量皮將餡包入，入鍋蒸八分鐘即成。
- 【備註】食用時沾些甜辣醬，別有一番風味。