

野薑花水板

野薑



材 料 • (6人份)

在來米粉250g、野薑花水1000g、
黑糖100g

做 法 •

1. 在來米粉250g加入野薑花水500g拌勻成糊狀備用。
2. 黑糖100g加入野薑花水500g煮沸倒入做法1之粉糊拌勻後，倒入模型中，約8分滿(模型中請先墊米紙才不會沾黏)。
3. 將模型放入已煮沸的蒸籠裡，蓋上蓋子，以大火蒸25分鐘，以筷子戳入中心處，如果筷子不會沾黏，即可取出放冷切盤食用。
4. 如果要有顏色之變化，將黑糖以白砂糖或果醬取代，可增加排盤之變化性。

營養檔案

【熱量成份】

1. 總熱量198.3大卡

2. 蛋白質2.6克、油脂0.2克、醣類46.5克

【食譜特色】

1. 鐵質、礦物質、植物精油

2. 利用野薑花天然花香精油成份，提升口感，可取代部份糖量的使用，有別於一般甜點熱量過多的缺點。