

熱 量	粗蛋白	粗脂肪	碳水化合物	鈉
1,612 (kcal)	40 (g)	14 (g)	326 (g)	832 (mg)

金薯慶團圓

6人份



材 料

紫米150g、台梗九號米150g、
高麗菜300g、地瓜250g

調 味 料

香鬆5大匙(約40g)

作 法

1. 紫米洗淨浸泡30分鐘後瀝乾，加入台梗9號米煮成飯備用。
2. 地瓜去皮洗淨蒸熟搗成泥備用。
3. 高麗菜整片撥下洗淨燙軟備用。
4. 取高麗菜葉，上鋪一層飯、香鬆、地瓜泥，捲成長條狀，切塊盛盤即可。