

熱 量	粗蛋白	粗脂肪	碳水化合物	鈉
892 (kcal)	35 (g)	67 (g)	37 (g)	1,988 (mg)

竹園弄師

6人份



材 料

綠竹筍180g、豬梅花絞肉200g、
紅蘿蔔絲20g、木耳20g、蔥20g

調 味 料

- (1) 鹽1/2茶匙、太白粉2大匙、
胡椒粉1/2茶匙
- (2) 醬油1茶匙、香油1/2茶匙

作 法

1. 竹筍洗淨去外殼切細丁，加入絞肉及調味料(1)拌勻，並重覆摔打肉泥數次以增加肉丸彈性。
2. 將作法(1)平均分成6個圓形肉丸，並放入鐵盤用電鍋蒸熟，將蒸肉肉汁倒出備用，肉丸排盤。
3. 將紅蘿蔔、木耳、蔥切細絲與蒸肉肉汁及調味料(2)一同煮熟，勾薄芡後淋至肉丸上即可。

小叮嚀

此道菜適合家中所有成員，但如果要攝取較多蛋白質又不想吃到太多油，建議可換成脂肪率60%以下之低脂絞肉或用豬前腿瘦肉絞肉，整體熱量下降，口感不受影響。