

山胡椒豬肉餡餅



材 料・（6人份）

絞肉250g、山胡椒10g、
小黃瓜1條（盤飾用）
蔥50g、薑20g、中筋麵粉170g

調味料・

1. 米酒、水
2. 鹽1T、醬油1T、香油1t
3. 沙拉油150g

做 法・

1. 豬絞肉加入蔥、薑、米酒、水打勻後再加入山胡椒及調味料2，打勻即為餡料備用。
2. 中筋麵粉加入85℃熱水120g拌揉至光滑，醒麵20分鐘後，分割每個約50g麵糰6個。
3. 分割好的麵糰再醒5分鐘後擀成餅皮，包入40-45g豬肉餡。
4. 沙拉油入煎鍋，中低油溫煎餡餅至兩面金黃即可。

營養檔案

【熱量成份】

1. 總熱量385.9大卡
2. 蛋白質11.9克、油脂28.7克、醣類20.6克

【食譜特色】

1. 含豐富蛋白質、揮發油。
2. 山胡椒有抗菌、殺菌作用，對大腸桿菌、等多種致病菌均有殺滅或抑制作用，能預防食物中毒。
3. 搭配山胡椒能減少食物中的用鹽量，避免血壓問題。