

105年國泰綜合醫院敦親睦鄰社區活動

「珍粽過端午，端午不增重」

日期：105年5月28日星期六上午10:00-11:30

地點：敦安公園

活動花絮：



林元媛營養師說明端午節的健康飲食



洪可玟營養師說明珍粽製作方法



珍粽套餐(輕食粿粽及烤蔬菜)發送

珍粽不增重



外皮：在來米粉50克

糯米粉250克、水250克

內餡：瘦豬絞肉150克、香菇50克(濕重)

紅蘿蔔50克、櫻花蝦10克

糖、油、醬油適量



■ 外皮製作(每個90克)

6人份食譜

1.粉加水揉成米糰

2.取1小塊米糰壓扁，放入滾水中煮約2分鐘，取出後加入原米糰中揉勻

■ 內餡製作

1.櫻花蝦、乾香菇洗淨泡水，香菇切絲

2.紅蘿蔔去皮切絲

3.爆香櫻花蝦及香菇後，拌入其他食材炒熟

■ 組合

1.取90克米糰壓成薄片包內餡，揉成圓球

2.拿2片粽葉，折成漏斗狀，放入圓球後再用棉繩綁緊成三角錐形狀

3.粽子放入蒸籠蒸熟即可(約20分鐘)

熱量	260 大卡
蛋白質	11 公克
脂肪	7 公克
醣類	39 公克



1人份營養成份