

珍珠紫米丸子



【材料】

紫米.....	20克
絞肉.....	60克
蝦仁.....	20克
荸薺.....	10克
薑末.....	適量
蔥末.....	適量
太白粉.....	適量
醬油.....	適量
米酒.....	適量
胡椒粉.....	適量

【做法】

- 1.將紫米以清水洗淨並泡水8小時後取出備用。
- 2.於絞肉中加入鹽，攪拌均勻後再放入豆腐、荸薺、薑末、蔥末以及其他醃料，拌勻後放入冰箱30分鐘，取出捏成小丸子狀，蒸盤可塗少許油避免沾黏。
- 3.沾上作法1的紫米，放入蒸盤用電鍋蒸熟，外鍋加入1杯水，蒸約20~30分鐘至熟即可。

【營養小叮嚀】

- 1.紫米屬於糯米的一種，每100克含膳食纖維3.3克，其膳食纖維及維生素B群含量皆比白米多，及富含鐵、鋅、磷等人體所需的礦物質。
- 2.豬肉為優質蛋白質來源之一，含有各種必需胺基酸，能修補身體組織，是維持人體能量的重要來源。

營養成分	醣類	脂質	蛋白質
每份	19克	12克	19.5克
熱量	262卡		