

食譜

Recipes



粟米薯蓉小丸子

(製約 20 粒)

食材：

薯仔	4 個 (中型)
粟米粒	½ 碗
橄欖油	1 茶匙
脫脂奶	½ 杯
蔥花	少許

(註：1 碗 = 250-300 毫升；

1 杯 ≈ 240 毫升)



調味料：

胡椒粉	少許
鹽	¾ 茶匙

烹調方法：

1. 先將薯仔連皮洗淨。
2. 將薯仔放入鍋中，加水蓋過薯仔。
3. 用大火將水煮滾，再轉小火慢煮，煮至薯仔熟透變軟。
4. 將薯仔撈起，待涼後去皮，再壓成薯蓉。
5. 將粟米粒用滾水焯熟。
6. 加入粟米粒、脫脂奶、橄欖油、胡椒粉及鹽攪拌。
7. 將薯蓉弄成球狀，灑上蔥花即可。

食譜

Recipes



營養小貼士

1. 鈣質對成長中學童的骨骼發展甚為重要，食譜中的脫脂奶可增加食物的鈣質含量，亦可在熱薯蓉面灑上低脂芝士粒，不但可增加食物的鈣含量，更令薯蓉的味道更濃更香。
2. 學生多喜歡粟米粒，一杯杯的粟米粒已是十分吸引的生日會小食。