

# 改良版雜糧米糕

食譜設計：鄭富貴 老師  
賴冠菁 營養師

材 料(4人份)	簡易作法	營養特色
五穀米 200克 櫻花蝦 10克 瘦肉絲 80克 植物油 10cc 青花菜 1朵 蒜香胡椒粉 少許	1. 將五穀飯煮熟後備用 2. 將蝦米、肉絲放入植物油炒熟，放入蒸熱的五穀飯，轉成小火，拌炒入少許蒜香胡椒粉。 3. 將其置入圓型碗中，倒扣盤中。 4. 於外圈鋪上燙熟過的青花菜	❖利用蒸煮及拌炒手法，降低油量；攝取到含有豐富膳食纖維及維生素B群的全穀根莖類食物，助於穩定血糖及增加飽足感。 ❖用櫻花蝦代替傳統的蝦米，提供豐富的鈣質及蝦紅素，助於增強身體的免疫能力。

## 營養素分析

蛋白質 5.5公克	脂肪 10.8公克	醣類 14.6公克
熱量 177.6大卡	鈉量 362毫克	纖維 0.67公克