



## 【高纖低卡三彩圓】

### 一、材料(27 顆量)：

#### (一) 外皮：

糯米粉 250g、菠菜 100g、胡蘿蔔 150g、南瓜 70g

#### (二) 肉餡：

蝦米 20g、青蔥 80g、里肌肉 150g、鹽 1/4 茶匙、香油 2g、胡椒粉少許

#### (三) 蔬菜湯湯底：

高麗菜 60g、胡蘿蔔 20g、生香菇 30g、洋蔥 40g、蔥少許

### 二、三彩圓作法：

#### (一) 湯圓做法：

##### (1) 彩色配料置備：

1. 菠菜洗淨後，以果汁機打碎，備用。
2. 胡蘿蔔洗淨後去皮，以果汁機打碎，備用。
3. 南瓜洗淨以電鍋蒸軟後碾成泥狀(南瓜皮及籽可用果汁機打碎)，備用。

##### (2) 外皮製作：

1. 將糯米粉分成 3 等份，分別加入菠菜汁 70c.c、胡蘿蔔汁 70c.c、南瓜 70g，使之與糯米粉混合均勻，捏成 3 份彩色麵團。
2. 3 份麵團分別搓揉成圓形，包入內餡。

##### (3) 內餡製作：

1. 蝦米洗淨，泡冷水 5 分鐘，剁碎備用。
2. 青蔥洗淨切成蔥花，備用。
3. 里肌肉拍平，以蛋白及碎洋蔥醃漬約 10 分鐘後，剁碎備用。



4. 起油鍋，蔥花炒出香味取出放涼，蝦米入鍋炒出香味後取出放涼。
  5. 將炒好的蔥花、蝦米，加上生的里肌肉、鹽、胡椒粉及香油攪拌均勻後，放入冷凍庫冰 30 分鐘。
- (4) 將內餡包入湯圓皮中，製成湯圓放入煮沸滾水中約 10-15 秒後撈起，泡入冰水內約 15 秒，再放回煮沸滾水中煮至湯圓浮起，撈起放置蔬菜湯內即可食用。亦可依個人喜好變化，運用蒜、咖哩粉、薑黃粉等食材，變換出不同口味之鹹湯圓。

(二) 湯底做法：

- (1) 將高麗菜洗淨後撕片、將胡蘿蔔洗淨後切花、將洋蔥洗淨後切片，放入滾水中熬煮至香甜。
- (2) 放入香菇、鹽，煮熟後灑上蔥花即可。

三、營養成分分析(每碗)：

熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	飽和 脂肪 (克)	反式 脂肪 (克)	碳水化 合物 (克)	糖 (克)	鈉 (毫克)
202	9	2	1	0	37	7	185

