

營養教育雙週報--沅益 110年04月特色菜單

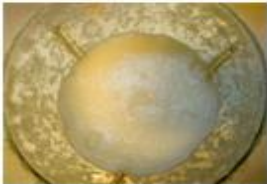
蒜香蘿蔔糕

蘿蔔糕真的有蘿蔔嗎？

教你在家也能自製蘿蔔糕



資料來源：<https://blog.xuite.net/jin117/blog/22426270>

1  白蘿蔔先加水100cc去打成泥。愛吃絲狀的，就刨成絲。	2  蒸模裡擺烘培紙，四邊用夾子夾住。	3  將步驟1的蘿蔔泥加水100cc煮開後，加入炒香的蝦皮。	4  加入油蔥酥。
5  在來米粉及玉米粉先另一鍋裡加水600cc攪拌均勻，再加入步驟4的鍋內。	6  加進鹽巴調味，也可加入少少的醬油，增色提味。	7  邊煮要邊攪拌，等到整鍋變糊，攪拌不動了，就停止。	8  煎匙前後沾點油，將步驟7的糕糊挖進模子。再用飯匙整平表面。
9  電鍋內放腳架，外鍋加水3米杯。蓋上鍋蓋，蒸到跳起，悶10分鐘，拿出放涼。	10  拿出電鍋，完全放涼就很容易脫膜。	11  煎的時候，鍋熱油熱才放蘿蔔糕。永遠記住第一塊放的位置，大概四分鐘後，翻面	12  切蘿蔔糕時，剩下四公分長度時，先對切，每半再對切，共四塊。

蘿蔔糕因製作過程會加入澱粉，因此屬於**全穀雜糧類**的一種喔。

2片50克的蘿蔔糕約140大卡(約半碗飯的熱量)，若早餐店油煎式

蘿蔔糕2片熱量約230大卡呢(內含2份油脂)，**所以烹調方式盡量**

挑選蒸的，另外也要注意米飯主食類的攝取量喔～