

季軍

米樂糰野餐盒

食材的取得方便，可以有更多不同口味的變化

全家出門旅遊或是搭車時飯糰是不錯的選擇





米樂糰野餐盒

池上鄉農會 田媽媽池農養生美食餐坊

領隊 戴慧菱 / 組員 吳明伶、賴瑰洳



記憶中的放學或假日時光，我們姐弟不用看牛，但要到山上或溪床撿柴供家裡煮飯燒水用。飯糰是我們帶在路上吃的食物，有時候路途較遠中午沒辦法回家吃飯，媽媽就會多準備幾個飯糰讓我們帶出門。那時候的飯糰只是在飯糰外抹著薄鹽、拌醬油、最多只有包菜脯或酸菜，更豐盛些會加點前一晚的剩菜包在裡頭，不知道是因在野外還是山上的原因，每一顆飯糰吃起來特別好吃有味道，雖然單純卻是我們姐弟的最愛。

長大後不用在撿柴了，但我還是喜歡包飯糰，現在食材的取得方便，可以有更多不同口味的變化，全家出門旅遊或是搭車時飯糰是不錯的選擇。



材料 / 數量 以單人份，公制單位計算

紅藜雞肉飯糰

香米 (高雄147) 50公克
紅藜 20公克
雞胸肉 30公克
洋蔥 10公克
蔥花 適量
無鹽奶油 適量

小米菜脯飯糰

香米 (高雄147) 50公克
小米 40公克
香菇 3公克
蘿蔔乾 16公克
乾蝦仁 4公克

做法

紅藜雞肉飯糰

1. 高雄147香米與紅藜洗淨煮好備用。
2. 雞胸肉洋蔥切丁蔥花備用。
3. 熱鍋加入無鹽奶油爆香洋蔥，加入雞肉丁炒熟，續加入蔥花調味拌勻即可。
4. 將炒好之雞丁拌入紅藜飯，拌勻入模即可。

小米菜脯飯糰

1. 高雄147香米與小米洗淨煮好備用。
2. 蘿蔔乾切細末，香菇切小丁，乾蝦米洗淨備用。
3. 起油鍋爆香香菇，續加乾蝦仁蘿蔔乾炒香拌勻調味即可。
4. 將餡料與小米飯拌勻入模即可。

材料 / 數量

紫米 60公克
樹豆 20公克
桂圓 適量
糖 適量
糖蜜 30公克

做法

1. 紫米泡水4小時。
2. 紫米加水加桂圓拌勻煮熟備用。
3. 樹豆泡水8小時蒸30分鐘，加入糖蜜。
4. 加入糖於桂圓紫米飯拌勻。
5. 加入蜜樹豆與桂圓紫米飯拌勻入模即可。



魯路米飯糰

(紅藜雞肉飯糰小米菜脯飯糰)



勇士糰長

(樹豆紫米甜飯糰)



米米之星

(洛神麻糬、馬齒莧麻糬)

材料 / 數量

洛神麻糬

糯米	36公克
洛神原汁	26公克
水	26公克
糖	9公克
紅豆餡	5公克

馬齒莧麻糬

糯米粉	36公克
馬齒莧原汁	26公克
水	26公克
糖	9公克
起司	10公克

做法

洛神麻糬

1. 洛神洗淨加水熬煮3小時，加入糖煮到濃稠。
2. 糯米粉與水、糖拌勻成團，揉至光滑，分割30公克一塊。
3. 包入紅豆餡料入蒸鍋30分鐘即可。

馬齒莧麻糬

1. 馬齒莧加入水打汁備用。
2. 糯米粉加馬齒莧之液體拌勻光滑成團。
3. 分割滾圓包起司餡料，入蒸箱蒸30分鐘即可。



SUPER愛豆

(樹豆豆漿)

材料 / 數量

樹豆	60公克
豆漿	80公克
水	200公克

做法

1. 烤箱150°C預熱關火放入樹豆10分鐘。
2. 樹豆泡水8小時後倒掉水，另外再加入水200公克，蒸至樹豆軟。
3. 樹豆加上豆漿打勻即可。