

蜜紅豆米司康

指導員 / 楊彩幸
製作者 / 吳盈儒



設計概念

採用國產米穀粉為主體，結合國產紅豆與員林市在地蜂蜜，以簡潔配方與親民工法，做出穀香、奶香與豆香兼具的常溫點心；米穀粉降低麩質負擔、更友善日常飲食，紅豆與蜂蜜則帶出自然甜韻與在地風味，體現健康、純粹與地產地消的精神。

預備食材

米穀粉	250 公克
糯米粉	50 公克
泡打粉	6 公克
小蘇打粉	1 公克
鹽	1 公克
無鹽奶油	130 公克
全蛋	1 顆
牛奶	50 公克
蜂蜜	60 公克
紅豆	180 公克

料理步驟

1. 紅豆浸泡 8 小時，電鍋蒸熟備用。
2. 粉類過篩拌勻；加入奶油丁拌勻。
3. 將全蛋、鹽、蜂蜜與牛奶攪拌成蛋液。
4. 蛋液倒入乾料中混合，加入熟紅豆攪拌均勻，以保鮮膜包覆冷藏 1 小時。
5. 取出麵糰輕揉排氣，分割每份約 60 公克，搓揉成型；表面刷蛋液。
6. 以上下火 180°C 烘烤 30 分鐘即可。

營養標示

每一份量 50 公克
本包裝含 1 份

	每份	每 100 公克
熱量	189.5 大卡	378.9 大卡
蛋白質	4.0 公克	8.0 公克
脂肪	7.5 公克	14.9 公克
飽和脂肪	5.0 公克	10.0 公克
反式脂肪	0.0 公克	0.0 公克
碳水化合物	26.6 公克	53.2 公克
糖	0.3 公克	0.5 公克
鈉	34.9 毫克	69.8 毫克

每日飲食指南

	每 100 公克
熱量	189.5 大卡
乳品類	0.01 份
蔬菜類	0 份
油脂與堅果種子類	1.43 份
全穀雜糧類	1.36 份
豆魚蛋肉類	0.07 份
水果類	0 份