

米穀地瓜麵包

指導員 / 林珈如

製作者 / 林珈如



設計概念

為推廣米穀粉，結合大城鄉在地農產品臺農 57 號地瓜的高品質風味，運用創意的思維特色，進行創意點心製作，將擬態麵包製作成地瓜造型，並將顏色也製作成地瓜顏色，不僅外觀與內餡都是大城特產元素，更將麵粉配方融入國產米穀粉去製作，讓口感更具風味，同時也能兼顧健康，以趣味的形式讓消費者重新認識在地食材的多元樣貌。

預備食材

主麵糰	
高筋麵粉	250 公克
米穀粉	50 公克
奶粉、砂糖	各 8 公克
鹽	3 公克
奶油	15 公克
液體與酵母	
水	170 公克
酵母粉	3 公克
內餡	
臺農 57 號地瓜泥	240 公克
可食裝飾粉	
熟黃地瓜粉	適量

料理步驟

1. 主麵糰所有物料混合，奶油跟麵粉料揉合。
2. 水與酵母粉混合後靜待 5 分鐘，加入作法 1. 當中混合均勻。
3. 混合均勻，揉至三光（盆光、手光、麵光），蓋上鋼盆發酵 30 分鐘。
4. 取出分割為 8 等份，滾圓靜置 5 分鐘。
5. 將地瓜泥分為 8 等份。
6. 將麵糰擀平後包入地瓜餡，並揉成橢圓形。
7. 將地瓜麵包裹上黃色地瓜粉，並整形成地瓜模樣。
8. 以上下火 150°C / 140°C，烤 8 分鐘後調爐再烤 6 至 8 分鐘。

營養標示

每一份量 100 公克
本包裝含 1 份

	每份	每 100 公克
熱量	204.5 大卡	204.5 大卡
蛋白質	5.7 公克	5.7 公克
脂肪	2.5 公克	2.5 公克
飽和脂肪	1.5 公克	1.5 公克
反式脂肪	0.0 公克	0.0 公克
碳水化合物	39.8 公克	39.8 公克
糖	2.0 公克	2.0 公克
鈉	178.3 毫克	178.3 毫克

每日飲食指南

	每 100 公克	
熱量	204.5 大卡	全穀雜糧類 2.59 份
乳品類	0.04 份	豆魚蛋肉類 0 份
蔬菜類	0 份	水果類 0 份
油脂與堅果種子類	0.34 份	