

紫韻芝麻米宴

# 芝麻米鬆餅 地瓜米球

指導員 / 黃靜羚  
製作者 / 張菁蘭

設計概念

以米穀粉為核心，分別結合芝麻與鮮奶、地瓜與穀香，兩種組合，將在地食材轉化為親民點心。芝麻米鬆餅以米穀粉與芝麻粉提升穀物香氣與口感層次；地瓜米球透過台農57號、66號與紫心等地瓜自然上色，營養與視覺兼具，適合親子與團體課程操作。

## 預備食材

### 外皮

高筋麵粉	200 公克	砂糖	60 公克
米穀粉	160 公克	芝麻粉	30 公克
無鹽奶油	130 公克	速發酵母	5 公克
鮮奶	120 公克	全蛋	2 顆

### 內餡

奶粉	60 公克	芝麻粉	20 公克
砂糖	40 公克	全蛋	2 顆
無鹽奶油	25 公克	珍珠糖	少許

料理步驟

1. 除珍珠糖外之內餡材料攪勻，分成每份 20 公克圓球，冷藏靜置。
2. 外皮材料攪打成糰並鬆弛 20 分鐘。
3. 麵糰分割每份 50 公克，包入 20 公克內餡並撒少許珍珠糖。
4. 放入鬆餅機熱壓成型，以中火烘烤 7 至 8 分鐘。

### 每日飲食指南

每一份量 100 公克  
本包裝含 1 份

	每份	每 100 公克
熱量	361.1 大卡	361.1 大卡
蛋白質	8.5 公克	8.5 公克
脂肪	18.7 公克	18.7 公克
飽和脂肪	10.7 公克	10.7 公克
反式脂肪	0.0 公克	0.0 公克
碳水化合物	39.7 公克	39.7 公克
糖	6.5 公克	6.5 公克
鈉	55.0 毫克	55.0 毫克

### 每日飲食指南

每 100 公克

熱量	361.1 大卡	全穀雜糧類	1.71 份
乳品類	0.24 份	豆魚蛋肉類	0.38 份
蔬菜類	0 份	水果類	0 份
油脂與堅果種子類	2.94 份		



### 每日飲食指南

每一份量 50 公克  
本包裝含 1 份

	每份	每 100 公克
熱量	101.4 大卡	202.8 大卡
蛋白質	1.1 公克	2.1 公克
脂肪	1.8 公克	3.6 公克
飽和脂肪	1.2 公克	2.4 公克
反式脂肪	0.0 公克	0.0 公克
碳水化合物	20.3 公克	40.5 公克
糖	1.8 公克	3.6 公克
鈉	15.9 毫克	31.7 毫克

### 每日飲食指南

每 100 公克

熱量	101.4 大卡	全穀雜糧類	1.14 份
乳品類	0 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	0.33 份		

預備食材

## 地瓜米球

地瓜 (去皮蒸熟)	350 公克
米穀粉	100 公克
砂糖	30 公克
無鹽奶油	20 公克

料理步驟

1. 所有材料趁熱拌勻成柔軟麵糰。
2. 分割每份 15 公克，搓成圓球。
3. 置入鬆餅機或點心機，以中火烘烤 7 至 8 分鐘。