

名間紫薯風味坊

山藥乳酪鹹塔

指導員 / 謝依恬

製作者 / 張蕙華、黃秀凰

設計概念

「山藥乳酪鹹塔」將山藥融入西式乳酪鹹塔，交織出濃郁奶香與鹹香滑順的風味。

作品皆善用在地農產，減少食材運輸碳足跡，實踐永續飲食理念。從甜到鹹、從傳統到創新，充分展現名間家政班以創意轉化農產、兼顧美味與健康的精神，讓每一口都蘊含土地的溫度與農村的真情。

預備食材

餅皮

| | |
|------|--------|
| 米穀粉 | 125 公克 |
| 中筋麵粉 | 125 公克 |
| 無鹽奶油 | 164 公克 |
| 細砂糖 | 8 公克 |
| 鹽 | 5 公克 |
| 冷水 | 75 公克 |

配料

| | |
|--------|----------|
| 花椰菜、山藥 | 各 180 公克 |
| 洋蔥 | 45 公克 |
| 奶油 | 60 公克 |
| 低筋麵粉 | 45 公克 |
| 咖哩粉 | 5 公克 |
| 牛奶 | 300 公克 |
| 動物性鮮奶 | 150 公克 |
| 乳酪絲 | 150 公克 |

調味料

鹽、白胡椒粉、義式香料、起司粉 適量



料理步驟

1. 餅皮材料混合搓勻，桿成塔皮置入模具中。
2. 以上下火 200°C 烤約 15 分鐘成型。
3. 將配料炒熟後裝入塔皮內，撒上乳酪絲。
4. 再以上下火 200°C 烘烤 10 分鐘至金黃。

營養標示

每一份量 30 公克
本包裝含 1 份

| | 每份 | 每 100 公克 |
|-------|---------|----------|
| 熱量 | 78.4 大卡 | 261.3 大卡 |
| 蛋白質 | 1.6 公克 | 5.3 公克 |
| 脂肪 | 5.4 公克 | 18.1 公克 |
| 飽和脂肪 | 3.7 公克 | 12.4 公克 |
| 反式脂肪 | 0.0 公克 | 0.1 公克 |
| 碳水化合物 | 5.8 公克 | 19.3 公克 |
| 糖 | 0.5 公克 | 1.7 公克 |
| 鈉 | 72.4 毫克 | 241.2 毫克 |

每日飲食指南

| | 每 100 公克 |
|----------|----------|
| 熱量 | 78.4 大卡 |
| 乳品類 | 0.09 份 |
| 蔬菜類 | 0.04 份 |
| 油脂與堅果種子類 | 1.17 份 |
| 全穀雜糧類 | 0.36 份 |
| 豆魚蛋肉類 | 0 份 |
| 水果類 | 0 份 |