

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、黃秀鳳



## 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	全穀雜糧類 0.36 份
乳品類	0.09 份	豆魚蛋肉類 0 份
蔬菜類	0.04 份	水果類 0 份
油脂與堅果種子類	1.17 份	