

創意芋頭球

指導員 / 林麗雪

製作者 / 蘇美綾



設計概念

霧峰區位於臺中市南端，為臺農 71 號「霧峰香米」的主要產區。霧峰區農會以推廣在地優質稻米為使命，推動稻作產業轉型，打造「香米之鄉」的新形象。本作品運用黑翅鳶守護下的良田所孕育出的臺農 71 號香米，結合綿密香滑的國產大甲芋頭，以香米米穀粉襯托芋頭自然香氣，創造出創新風味的「創意芋頭球」。此作品跳脫傳統芋頭糕的形式，融入創意與美學巧思，展現地方農產的多元價值。我們以守護土地的心意，持續推廣臺灣優質國產農產品，讓這份來自農村的甜美創意在每個角落綻放。

預備食材

材料	
米穀粉	300 公克
芋頭	600 公克
絞肉	300 公克
蘿蔔乾	50 公克
鹹蛋黃	4 個
糯米粉	100 公克
水	350 公克
調味料	
胡椒粉	適量
油蔥酥	適量
鹽	適量
蠔油	適量
糖	10 公克
太白粉	25 公克

料理步驟

1. 取 500 公克芋頭削皮刨絲加少許鹽與糖，拌太白粉。另取 100 公克芋頭煮熟壓泥備用。
2. 蘿蔔乾切丁泡水 5 分鐘撈起。
3. 絞肉加入調味料醃 20 分，加蘿蔔乾丁拌勻。
4. 將米穀粉、糯米粉、100 公克芋頭泥及水拌成粿皮，分成 30 公克 1 顆再壓成凹陷餅狀包入餡料外皮裹上芋頭絲成圓球狀。
5. 放入蒸鍋約蒸 30 分鐘。

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	105.5 大卡	210.9 大卡
蛋白質	3.6 公克	7.2 公克
脂肪	4.1 公克	8.1 公克
飽和脂肪	1.3 公克	2.6 公克
反式脂肪	0.0 公克	0.0 公克
碳水化合物	13.7 公克	27.3 公克
糖	0.0 公克	0.0 公克
鈉	134.8 毫克	269.5 毫克

每日飲食指南

每 100 公克			
熱量	105.5 大卡	全穀雜糧類	0.73 份
乳品類	0 份	豆魚蛋肉類	0.32 份
蔬菜類	0.05 份	水果類	0 份
油脂與堅果種子類	0 份		