

# 柚香樂米福袋

指導員 / 鄭宜君

製作者 / 鄭宜君



## 設計概念

以二水鄉「二八水」好水與八堡圳灌溉孕育的在地農產為主角：臺稞九號米香、芭樂、白柚、薏仁融入蝦泥內餡，外以春捲皮包覆，韭菜綁口成「福袋」意象；出鍋後佐白柚酸甜醬，清香解膩、口感酥脆。藉由經典宴席菜式的轉譯，將食在地、吃健康落實到餐桌。

## 預備食材

**內餡**  
蝦泥.....200 公克  
芭樂丁.....100 公克  
蒜末.....1 大匙  
鹽、胡椒粉.....適量  
米穀粉、玉米粉.....各 1 大匙  
米香粒、熟薏仁.....各 1 大匙

**外皮與綁帶**  
春捲皮(或米網皮).....6 至 8 張  
熟韭菜(綁口用).....6 至 8 條

**柚香醬**  
白柚醬.....1 大匙  
檸檬汁.....2 大匙  
蒜末、香油.....少許  
米穀粉水.....1 大匙  
(米穀粉拌水成稀漿)

**油炸**  
食用油.....600 毫升

## 料理步驟

1. 將內餡材料混勻，分成 6 至 8 份滾成球。
2. 春捲皮包入內餡，收口處以熟韭菜綁緊成福袋狀。
3. 柚香醬汁混合，小火煮濃稠。
4. 油鍋加熱後，放入福袋炸至金黃。
5. 盤中淋或佐以柚香醬。

## 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	44.5 大卡	148.4 大卡
蛋白質	3.0 公克	10.0 公克
脂肪	1.1 公克	3.6 公克
飽和脂肪	0.2 公克	0.6 公克
反式脂肪	0.0 公克	0.0 公克
碳水化合物	5.7 公克	19.0 公克
糖	0.6 公克	1.9 公克
鈉	153.0 毫克	509.9 毫克

## 每日飲食指南

		每 100 公克
熱量	44.5 大卡	全穀雜糧類 0.24 份
乳品類	0 份	豆魚蛋肉類 0.24 份
蔬菜類	0.3 份	水果類 0.4 份
油脂與堅果種子類	0 份	