



創意獎



參賽單位：池上鄉農會家政班

參賽人員：何怡靜（領隊）
鄭秋梅、潘秋梅



雞飛狗跳

◆主材料：

- 糯米粉 400公克
- 昭和草 150公克
- 山藥地瓜 200公克
- 蘿蔔乾 50公克
- 狗肝草 10公克
- 糖 100公克
- 鹽 10公克
- 沙拉油 1茶匙

◆製作方法：

1. 昭和草、紫色山藥煮熟。
2. 糯米粉包入餡料、整型，蒸約20分鐘，放冷擺盤即完成。

◆心情手札：

昭和草又名飛機草，因為這道甜點用飛機草和狗肝草顧名思義就將之取名為“雞飛狗跳”。做成水滴的外型加上豐富色彩，除了賞心悅目外，“順口”是特別考慮了品嚐者方便，更為了品嚐的人能將健康帶回家，特地將三低二高的觀念融入，採用最自然健康的素材養身又保健，希望吃的人能夠像菜名一樣，吃了之後不用雞飛狗跳，但能精力百分百。

夏季組

養生保健植物餐