



創意獎



參賽單位：
國立臺東專科學校食品加工科

參賽人員：蕭惠琴（領隊）
劉姿彥、劉姿利

◆主材料：

何首烏	1錢
滷包	1包
五穀米	150克
絞肉	150克
太白粉水	2湯匙

無敵風火輪

◆製作方法：

1. 先蒸五穀米。
2. 將何首烏滷包與一碗水煮滾後，加入絞肉煮至入味。
3. 取出肉燥，滷汁用太白粉水芡備用。
4. 將蒸熟的五穀飯用成球狀，放上肉燥及薄荷葉點綴。
5. 淋上芡好的滷汁提味。

◆心情手札：

還記得小時候，媽媽都用可樂滷肉燥給我配飯吃，但不知不覺的這味道消失了，到現在才知道，原來是因為可樂不營養才不給我們吃，但我還是很懷念肉燥飯，所以決定將他做成養生的料理，讓家人都吃的安心，但養生的料理小朋友幾乎都不喜歡吃，所以將他做成小巧可愛討小朋友歡喜的樣子，讓小朋友在小時候就可以吃的很健康。

冬季組

養生保健植物餐