



創意獎



參賽單位：池上鄉農會家政班

參賽人員：何怡靜（領隊）
張桂月、林秀琴

◆主材料：

山藥	300公克
水	150C. C.
牛奶	200C. C.
洛神花汁	150C. C.
吉利丁片	6片
糖	50公克

冬季組

養生保健植物餐



山藥伴洛花仙子

◆製作方法：

1. 山藥加水打成泥，加入鮮奶油、糖、吉利丁片(先泡軟)煮滾即可熄火。
2. 洛神花汁加吉利丁片煮滾。
3. 取一杯子，底層倒入洛神汁再放入煮好的山藥泥，冰鎮至凝固即可。

◆心情手札：

為什麼會做出這道料理出發點是因為想要最原味的呈現食材，高鈣養身又兼具瘦身的功效，不加入多餘的調味又低糖，吃了之後就能夠擁有像日本女生一樣白裏透紅的好皮膚就像仙女一樣，吃巧又吃得好。