

臺灣藜饅頭

材料 / 數量

中筋麵粉	500公克
砂糖	30公克
酵母粉	5-6公克
水	265毫升
食用油	1小匙
臺灣藜	20公克

調味料

鹽	1小匙
---	-----

製作方法

1. 臺灣藜以小火乾炒至味道出來即可(約5分鐘)·放涼備用。
2. 將所有材料放入一個大塑膠袋內拌勻成糰後取出·再揉至光滑後靜置15-20分鐘。
3. 發酵後的麵糰搓成長條·再均分切塊成饅頭狀後放入蒸籠·待水沸後大火蒸15分鐘即可。

