



大家好，我是下高 2 梁皓証家長，蔡靜儀，Hebe。很高興可以在這裡與大家分享親子食譜，今次推介一款茶點：紫薯糯米卷，煙韌口感像糯米糍，夾著一層層紫薯，小朋友很是喜歡。溫馨提示：糯米比較難消化，避免一次吃得太多，小朋友淺嚐也很美味👍。這款茶點可以請小朋友幫忙塗上紫薯，卷起切件即成。

材料

細紫薯一條
糯米粉 120g
粟粉 30g
椰奶 100ml
水 100ml
糖 40g
油 40g
椰絲適量



做法

- 1.紫薯焗熟壓成蓉備用。
- 2.將水和椰奶攪勻，然後將糯米粉、糖及粟粉攪勻。
- 3.將上列的所有材料攪勻(把液體倒進器皿中)，再加入油一同攪勻至無粒狀。
- 4.水滾後把粉漿放進鍋中蒸約 20 分鐘，取出把粉團鬆開並搓圓。
- 5.準備一個中型密實袋把粉團放入後用麵棍壓平成長形，可不用全封，剪開袋取出塗上紫薯蓉再卷起。
- 6.灑上椰絲，用刀沾水免黏切件食用。

下高 2
梁皓証家長
2024 年 5 月 17



家校情繫廿五載，
校育幼苗齊灌溉，
同乘一舟主滿愛，
心連青彼展未來。

