

【健康營養補給站】低糖高纖 創意健康湯圓



小巧可愛圓滾滾的湯圓，不只是傳統飲食習俗，也是夏天冰品與冬天甜湯很受歡迎的食材之一。但部分市售的湯圓為了強化風味而添加比較不健康的成分，像是豬油、糖等。其實自己在家可以準備天然又健康的食材，動手製作可愛、造型創意又健康的湯圓，這樣不僅可以知道成分和熱量，乾淨衛生也能自己掌控。

湯圓的糯米皮容易造成脹氣和消化不良的問題，因此可以用嫩豆腐來取代一半的糯米皮，與糯米一起均勻混合後，可以讓湯圓較容易消化，還能增加蛋白質的攝取。

接下來，就為大家介紹簡單又富有節慶意涵的創意健康湯圓。

【食譜】

(一)材料 (3 人份)

糯米粉 150g、豆腐 150g (約市售的半盒)、地瓜 90g、抹茶粉 5g、薑黃粉 1g、紅麴粉 1g、竹炭粉 3g

(二) 步驟

1. 地瓜蒸熟，用湯匙壓成泥狀，揉成圓球狀 (約 7g/顆)，放入冷凍庫冷凍成型，製成甜內餡備用。
2. 將豆腐放入糯米粉中，用雙手均勻搓揉成糰，成為湯圓外皮，並分成 5 份。
3. 將麵糰分別用紅麴粉、抹茶粉、竹炭粉與薑黃粉調色 (預計將湯圓做成金錢鼠與卡通大眼怪造型)。
4. 取一小塊麵糰壓扁後包入地瓜餡，搓揉成圓形，再點綴上造型裝飾
5. 最後將水煮滾，放入湯圓，邊攪拌避免沾鍋，當水再次滾沸時，再加入 200c.c. 冷水，待再次滾沸即完成。

(三) 營養成分 (1 人份，每人 3 顆)：

熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)
245	6	1.7	51