

夏日健康 小飯團



文、圖 / 文慧老師

在炎炎夏日裡，可為孩子準備健康又美味的小食。方便準備、方便攜帶又方便孩子自己吃的小飯團可配搭不同的餡料，帶給孩子均衡的營養。

一、材料（約六粒飯團）

1. 珍珠米：1杯
2. 芝麻：30克
3. 餡料：可有多款選擇
 - A：粟米：半條（切粒）
沙律醬：適量
 - B：肉鬆：適量
 - C：蛋絲：適量
芝士：一片（切碎）
 - D：雞胸肉：一片（切碎）
沙律醬：適量



二、做法：

1. 把米煮熟，待涼；
2. 於手上覆蓋保鮮膜，放上一茶匙的飯量，於手掌心中用湯匙形成一小洞，放入餡料，填上一茶匙的飯量，以保鮮膜束緊捏成飯糰；
3. 最後沾上芝麻料，簡單、快速、美味的小飯糰就完成囉！

