

動手包粽子!





營養高纖粽(30-40人份)

米材料：

長糯米600克、五穀米400克、糙米200克

內餡：

芋頭丁150克、竹筍丁300克、乾香菇朵
(小)40克、低脂豬肉角500克、蝦米30克



素香高纖粽(15-20人份)



米材料：

長糯米300克、紫米200克、紅豆100克

內餡：

栗子80克、竹筍丁150克、乾香菇朵(小)20克、豆干丁400、百頁豆腐200克

