



# 簡單美味早餐新選擇 藍莓山藥吐司卷

早上時間緊張，又想吃得健康美味？試試這款藍莓山藥吐司卷！它的做法簡單，口感豐富，絕對能喚醒你的味蕾。



鐵棍山藥 100克  
吐司 3片  
白糖 10克  
雞蛋 1個  
牛奶 少量  
藍莓醬 適量  
白芝麻 適量  
食用油 適量



## 製作步驟



1. 山藥削皮切成小段，上鍋蒸15到20分鐘，到用筷子輕鬆插入就可以了。



2. 山藥趁熱搗成泥，加入白砂糖和少量牛奶攪勻。



3. 抓一點山藥泥揉成條狀。  
4. 吐司切掉四邊，用擀麵杖壓薄。



5. 均勻抹上藍莓醬，放入山藥泥捲起來。



6. 裹上雞蛋液，兩頭沾上白芝麻。



7. 放入刷油的平底鍋，小火煎至表面金黃就可以。



### 小貼士：

1. 山藥要買鐵棍山藥。
2. 削山藥皮前要用火把山藥烤一烤，削皮的時候就不會有黏液刺激雙手。
3. 白砂糖宜根據自己的口味加入，如果不喜歡就不用加；也可以選擇使用煉奶。
4. 如果早上時間太緊，可以提前一天做好山藥泥。



### 作者 瓏琳

學習營養學與中醫學的養生媽媽，甄選應季、地道的食材，烹調營養豐富的私房料理。



山藥可以健脾養胃，藍莓含豐富花青素，組合在一起，健康又美味，是早餐的絕佳選擇！適合一歲以上小朋友吃，快來試試吧！

