

三色啫喱糖 (30 粒)

材料：營養奶層(麥精)

營養奶	250	毫升
魚膠粉	5	茶匙
麥精粉	3	湯匙
雲呢拿香油	¼	茶匙
熱水	½	杯

果汁啫喱層

果味啫喱粉	1	茶匙
魚膠粉	1.5	湯匙
砂糖	8	湯匙
水	1.5	杯



做法：

1. 魚膠粉用½杯熱水攪勻備用
2. 將營養奶、麥精粉、魚膠粉漿放進大湯碗中加入香油打勻。
3. 將奶漿倒進長方形盆中 (30cm x 20 cm) · 放入雪櫃冷藏 1 小時
4. 重複以上程序做出不同的味道
5. 將啫喱糖切成不同形狀

特色： 如平時飲營養奶太單調，可用來製作糖果。

營養成份： (每份)

碳水化合物	8.3	克	鈉質	33	毫克
蛋白質	2.2	毫克	鉀質	39	毫克
脂肪	1	克	維他命 C	4.6	毫克
總熱量	52	(卡路里)			

鳴謝：東區尤德夫人那打素醫院營養部