

Karihome® 卡洛塔妮®

羊奶粉領導品牌

友華生技醫藥股份有限公司

營養諮詢專線: 0800-211-071
(週一至週五 9:30-12:00 13:30-17:30)
www.karihome.com.tw

官方網站



卡洛塔妮



Karihome® 卡洛塔妮®

羊奶食譜 就是講究
方便美味 x 高效營養



卡洛塔妮 就是講究

自然美味 高效營養

這本食譜中的每一道料理，都吃得到美味與營養

藍帶廚師、中醫師、營養師合力推薦

您可以輕鬆的下廚！使用來自紐西蘭自有農場的「羊奶」，
搭配寶寶吃的「米麥精」當作料理食材，
照顧自己和家人健康，一點都不麻煩



品質講究

有機農產品標章



慈心認證



天然原態製程™



紐西蘭銀蕨標章



專業講究



中醫生 葉妍廷 推薦



藍帶廚師 Vic Haung 推薦

*係指卡洛塔妮羊奶粉高鈣配方榮獲世界品質評鑑大賞及國際風味絕佳獎章。
金愛斯佳有機米麥精通過慈心有機農產品認證。

食材講究



卡洛塔妮高鈣羊奶粉
羊奶蛋白細緻 好消化吸收



金愛斯佳米麥精
全天然穀物營養 少添加少負擔

頂級食材! 享受健康好簡單



快充能量!

羊奶鍋
烏龍麵

材料

卡洛塔妮高鈣羊奶粉 25g, 白蝦 2支, 烏龍麵 180g, 雞蛋 1顆, 鴻喜菇 50g, 青花菜 50g, 魚板 2片, 黑胡椒 適量, 泡菜 20g, 橄欖油 5g

步驟

- 1 煮沸水後依序川燙青花菜、雞蛋、白蝦、魚板備用
- 2 熱鍋後加入橄欖油，將鴻喜菇炒金黃
- 3 在鍋中加入沖泡好的羊奶粉(200mL)煮至沸騰
- 4 視個人口味加入適量黑胡椒、泡菜
- 5 放入預先川燙好的食材即可享用!

帶給您一整天，好精神好體力



晨光滋味

羊奶
牧羊人派

使用



材料

卡洛塔妮高鈣羊奶粉 25g, 新鮮玉米粒 50g, 玉米醬 30g, 雞蛋 1顆, 水 180mL, 黑胡椒/鹽 適量

步驟

- 1 馬鈴薯切小塊置入電鍋中蒸熟
- 2 高鈣羊奶粉+無鹽奶油+水'混合煮至邊緣冒泡
- 3 取出蒸熟的馬鈴薯趁熱儘速壓成泥
- 4 倒入剛剛煮好的羊奶迅速攪拌均勻
- 5 依個人口味加入黑胡椒、鹽調味
- 6 鋪上乳酪絲'放入烤箱200°C烤5分鐘即完成

天然食材使用，方便又美味



菜菜一族

日式羊奶
燉錦時蔬

使用



材料

卡洛塔妮高鈣羊奶粉 25g, 金愛斯佳米麥精 18g, 水 180mL, 青花菜 50g, 胡蘿蔔 30g, 玉米筍 30g, 洋蔥 20g, 黑胡椒/鹽 適量, 奶油 10g

步驟

- 1 溫水沖泡羊奶粉'青花菜、胡蘿蔔、玉米筍、洋蔥切丁
- 2 冷鍋下奶油'使用中小火將洋蔥炒香炒軟
- 3 放入已切丁的蔬菜拌炒'倒入適量開水煮沸
- 4 倒入沖泡好的羊奶粉'小火慢燉30分鐘(持續攪拌)
- 5 蔬菜燉軟後'即可加入米麥精攪拌均勻
- 6 依個人口味加入黑胡椒&鹽調味即可完成!

三重營養*，補充滿滿蛋白質



暖心湯品

羊奶
玉米濃湯

使用



材料

卡洛塔妮高鈣羊奶粉 25g, 金愛斯佳米麥精 18g, 新鮮玉米粒/玉米粒罐 50g, 玉米醬 30g, 雞蛋 1顆, 水 180mL, 黑胡椒/ 鹽 適量

步驟

- 1 溫水沖泡羊奶粉&米麥精
- 2 無油熱鍋加入玉米粒&玉米醬炒香
- 3 倒入沖泡好的羊奶粉&米麥精(視情況增減水分), 煮至沸騰
- 4 倒入打散的雞蛋, 同時順時針攪拌玉米濃湯
- 5 依個人口味加入黑胡椒&鹽調味即可完成!

天然高鈣、膳食纖維點心



2分鐘
美味上桌

回味小點

香濃羊奶
芝麻糊

使用



材料

卡洛塔妮高鈣羊奶粉 25g, 金愛斯佳米麥精 18g, 芝麻粉(無糖) 2大匙(15g)

步驟

- 1 將羊奶粉、米麥精與芝麻粉混合
- 2 加入 130cc 熱水沖泡, 攪拌均勻即可食用

*係指卡洛塔妮高鈣羊奶粉、金愛斯佳米麥精、玉米食材營養成分。





頂級食材! 享受健康好簡單

羊奶鍋烏龍麵

營養標示(每份)

熱量	588.25Kcal
碳水化合物	78.25g
蛋白質	29.0625g
脂肪	18.6625g
鈣	322mg
膳食纖維	6.925g
鈉	835.75mg



三重營養*, 補充滿滿蛋白質

羊奶玉米濃湯

營養標示(每份)

熱量	334Kcal
碳水化合物	35.9g
蛋白質	16.2g
脂肪	14.3g
鈣	257mg
膳食纖維	3.1g
鈉	345mg

羊奶牧羊人派

營養標示(每份)

熱量	326Kcal
碳水化合物	30.6g
蛋白質	15.3g
脂肪	16.4g
鈣	426mg
膳食纖維	2.1g
鈉	692mg



帶給您一整天, 好精神好體力

香濃羊奶芝麻糊

營養標示(每份)

熱量	283Kcal
碳水化合物	25.5g
蛋白質	10.3g
脂肪	17g
鈣	442mg
膳食纖維	2.6g
鈉	84mg



天然高鈣、膳食纖維點心



天然食材使用, 方便又美味

日式羊奶燉錦時蔬

營養標示(每份)

熱量	311Kcal
碳水化合物	31.8g
蛋白質	10.7g
脂肪	17.3g
鈣	278mg
膳食纖維	4.3g
鈉	339mg

*以上為使用金愛斯佳米麥精系列中水果米精計算, 可依個人口感喜好更換為其他金愛斯佳米麥精產品進行料理。