MANDARIN

针对“茁壮成长五岁前 Thrive Under 5 Project”项目的 Prepmate 备餐包食谱

对于6至12个月大的婴儿来说，食物的质地非常重要。（开始添加辅食阶段）的婴儿来说，食物的质地至关重要；应 遵循从细腻泥糊状到含小颗粒状，再到切碎状的顺序（即根据年龄和发育阶段 进行调整）。此外，在断奶初期，建议选用单一食材，而非混合菜肴。请咨询 您的健康访视员或营养师以获取建议，并参阅：

🌐 **www.publichealthscotland.scot/publications/fun-first-foods-an-easy-guide-to-introducing-solid-foods**

请点击此链接，获取关于为宝宝添加辅食的食谱及更多相关信息：

🌐 **www.nhsggc.scot/your-health/early-years/starting-solids/**

如需其他适合全家享用的食谱，请参阅：🌐 **www.parentclub.scot/recipes**

茄子辣味番茄酱斜管面
(AUBERGINE PENNE ARRABIATA)

配料（4人份）

- **1** 根温和型青辣椒
- **2** 个茄子
- **300克** 干斜管面
- **4** 瓣大蒜
- **400克装** 番茄碎罐头

食品储藏室物品清单

- 油、水、黑胡椒

所需设备

- 平底锅
- 中号锅
- 尖刀
- 案板
- 量杯
- 木勺
- 筛子
- 马克杯

准备时间：
10 分钟
烹饪时间：
30 分钟

方法

1. 将辣椒对半切开并去籽，在平底锅中倒入2汤匙油，置于中低火上加热。加入辣椒，小火慢煮。
5分钟。
2. 与此同时，烧上一中锅开水。
3. 将茄子纵向切半，放入沸水中。
盖上盖子，煮5分钟。然后用木勺将茄子捞出。将其放在一旁稍作冷却，同时保持水处于沸腾状态。
4. 将大蒜剥皮并切成细末。
5. 将茄子切成中等大小的块，与大蒜一起放入装有辣椒油的煎锅中。加入少许黑胡椒，然后转大火煮2分钟。
6. 将番茄倒入煎锅，用木勺将其捣碎。把那个罐子放在一旁。
7. 用装番茄的那个罐头盒，装入半罐水，然后倒入煎锅中。然后让它用文火炖煮，期间不时搅拌，直到茄子煮熟。
8. 在炖煮茄子混合料的同时，将意面放入已烧开的水中煮 8 到 10 分钟，直至煮熟。
9. 用漏勺沥干意面，并留出一马克杯煮面水。然后将意大利面与酱汁拌匀。如果酱汁太稠，加入适量预留的煮面水，调整至你喜欢的浓稠度。
10. 您的菜肴现在可以上桌了。

过敏信息：

麸质：斜管面

亚硫酸盐：番茄