MANDARIN

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

请注意：此食谱含有浓汤块/浓汤粉。

12个月以下的婴儿不应食用浓汤宝或汤料粉（包括普通版和低盐版），也不建议11岁以下的儿童食用。如果您打算使用本食谱建议的低盐高汤块或高汤粉，请在烹饪即将结束时加入；在此之前，请先盛出宝宝或孩子的那一份。可以使用香草和温和的香料。

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**

有关盐的更多信息，请参阅：**www.bda.uk.com/resource/salt.html**

简易番茄意式炖饭 (EASY TOMATO RISOTTO)

配料（4人份）

- **2** 个洋葱
- **2** 瓣大蒜
- **½** 茶匙干混合香草（另需少量用于装饰）
- **400克** 罐装番茄丁
- **300克** 意大利炖饭米
- **2** 块低盐蔬菜高汤块
- **40克** 奶酪

食品储藏室物品清单

- 油、水

所需设备

- 平底锅
- 木勺
- 案板
- 尖刀
- 擦丝器
- 量



准备时间：
10 分钟
烹饪时间：
35 分钟

方法

1. 将奶酪擦成丝，备用。
2. 将2块浓汤宝溶于900毫升开水中，备用。
3. 将洋葱和大蒜去皮，然后切碎。
4. 在平底锅中加热1汤匙油，用中火将洋葱炒6至8分钟（或炒至变软），期间需不时翻炒。
   加入大蒜和一半的混合香草。继续翻炒1分钟，期间不断搅拌。
5. 加入切碎的番茄。用文火炖煮4至5分钟，
   期间经常搅拌，以收浓汤汁。
6. 加入意大利炖饭米，搅拌一分钟，使其裹上番茄酱汁。然后加入约100毫升热高汤。持续搅拌，不断加入高汤，直至其被完全吸收。
7. 重复此步骤，直到米饭煮熟并呈现出浓稠、绵密的质感（这大约需要20分钟）。如有需要，可再加些水，直至达到合适的稠度。
8. 离火，拌入绝大部分磨碎的奶酪。装盘，撒上剩余的混合香草和奶酪作为点缀。



过敏信息：

乳制品：奶酪

芹菜：蔬菜高汤块

亚硫酸盐：蔬菜高汤块