MANDARIN

Glasgow City HSCP Health and Social Care Partnership | Prepmate meal kits | Thrive Under 5 | NHS Greater Glasgow and Clyde

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**

蘑菇甜椒斯特罗加诺夫风味炖菜
(MUSHROOM and BELL PEPPER STROGANOFF)

配料（4人份）

- **1** 个洋葱
- **2** 瓣大蒜
- **500克** 蘑菇
- **2** 个甜椒
- **½** 茶匙英式芥末酱
- **1** 茶匙红甜椒粉
- **½** 半块低盐蔬菜高汤块
- **200克** 长粒米
- **200毫升** 希腊酸奶

食品储藏室物品清单

- 油

所需设备

- 平底锅
- 中号锅
- 木勺
- 案板
- 尖刀
- 擦丝器
- 量杯



准备时间：
15 分钟
烹饪时间：
30 分钟

方法

1. 将随附的低盐蔬菜高汤块取出一半，溶于 250 毫升沸水中，备用。
2. 在中小号锅中加入400毫升沸水，放入大米，然后调低火力。盖上锅盖，用文火炖煮10至12分钟，期间偶尔搅拌。关火，盖上锅盖静置5分钟，然后用叉子将米饭拨散。
3. 将洋葱和大蒜去皮并切碎。将蘑菇切片，然后把辣椒纵向切成两半，去籽并切片。
4. 用中火加热平底锅，加入1汤匙油。锅热后，加入洋葱，用中小火炒5至7分钟，或炒至变软。
5. 将大蒜放入锅中，继续烹饪2分钟。接着加入蘑菇和辣椒，用中小火烹煮5至6分钟，或者煮至蘑菇变软并呈金棕色、辣椒开始变软。
6. 加入芥末酱和红甜椒粉，搅拌均匀，确保所有食材都裹上调料。
7. 加入高汤，倒入时不断搅拌。用文火慢炖5分钟，或煮至汤汁收干。
8. 将斯特罗加诺夫牛肉从火上移开，加入酸奶并搅拌均匀。将斯特罗加诺夫牛肉浇在米饭上食用。

过敏信息：

乳制品：希腊酸奶

芹菜：蔬菜高汤块

亚硫酸盐：蔬菜高汤块