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**

蔬菜扁豆农舍派
(VEGETABLE and LENTIL COTTAGE PIE)

配料（4人份）

- **2** 瓣大蒜
- **2** 根胡萝卜
- **1** 个大洋葱
- **½** 半个小芜菁
- **100克** 干红扁豆
- **400克** 罐装番茄丁
- **1** 汤匙番茄泥
- **½** 半块低盐蔬菜高汤块
- **600克** 土豆
- **60克** 菠菜

食品储藏室物品清单

- 油、水、牛奶、黄油、奶酪（可自选）

所需设备

- 烤盘
- 平底锅
- 中号锅
- 木勺
- 案板
- 尖刀
- 擦丝器
- 量杯
- 蔬菜捣碎器
- 蔬菜削皮器



准备时间：
20 分钟
烹饪时间：
50-60 分钟

方法

1. 将500毫升沸水倒入耐热壶中，然后加入半块低盐蔬菜高汤块。
2. 将胡萝卜和芜菁去皮，切成适宜入口的小块。去皮并将大蒜和洋葱切碎。
3. 在平底锅中加热 1 汤匙油。加入洋葱，用中高火煸炒 8 到 10 分钟，或炒至洋葱开始变金黄，期间不时翻炒。加入大蒜并再煮2分钟。在锅中再加入1汤匙油，放入胡萝卜和芜菁，炒3分钟。
4. 将火力调至中火。拌入扁豆、番茄、番茄泥和高汤。盖上锅盖，用小火炖煮35至40分钟，直至胡萝卜和芜菁变软，扁豆也煮至软熟。
5. 将土豆去皮，放入中号锅中，加入冷水没过土豆。煮沸，然后用文火炖煮15至20分钟，直至软嫩。沥干水分。
6. 把土豆放回锅里。在土豆中加入2汤匙黄油和5汤匙牛奶，捣成细腻的泥状。
7. 将烤箱预热至 200°C（热风模式 180°C / 400°F / 燃气烤箱 6 档）。
8. 将扁豆和其他蔬菜的混合物从火上移开，切碎菠菜，加入混合物中并搅拌。将混合物倒入烤盘中。
9. 将土豆泥抹平，覆盖在馅料上。如果你想加奶酪，现在把它擦成丝，撒在土豆顶层上。
10. 放入预热好的烤箱中央，烘烤约烤20分钟，直至表面金黄并冒泡。

过敏信息：

乳制品：黄油、牛奶、奶酪

芹菜：蔬菜汤块

亚硫酸盐：蔬菜汤块

豆类：红扁豆