懷孕
文章

紅菜頭雜菜湯

十一月 9, 2020

孕期有營食譜

材料：

- 紅菜頭 2個
- 甘荀 2條
- 番茄 2個
- 洋蔥 1個
- 椰菜 半個
- 水 2 kg

步驟：

1. 紅菜頭、甘荀、洋蔥去皮洗淨，切成塊狀。
2. 番茄及椰菜洗淨後切成小塊。
3. 將全部材料加入水中，水滾後轉小火，煮45分鐘即可。

立即分享