懷孕
文章

鮮濃香菇蔬菜雜錦鍋

十一月 9, 2020

孕期有營食譜

材料（四人分量）：

- 上湯 500 mL
- 鮮瘦牛肉片 300克
- 洋蔥 半個
- 粟米 1條
- 番茄 半個
- 南瓜 200克
- 紅蘿蔔 半條
- 鮮冬菇 4隻
- 娃娃菜 200克
- 牛油 15g
- 鹽 適量

步驟：

1. 將所有食材洗淨，洋蔥切成幼條，南瓜與紅蘿蔔去皮後，跟粟米與番茄一併切件。
2. 以中火熱鍋，用牛油將洋蔥炒至透明，加入上湯。
3. 煮沸再放進粟米、南瓜及紅蘿蔔，改以小火煮10分鐘。
4. 加入番茄、娃娃菜、鮮冬菇與瘦牛肉片煮3分鐘，再以鹽調味便可。

立即分享