懷孕
文章

# 馬鈴薯燉肉

十一月 9, 2020

孕期有營食譜

## 材料:

- 馬鈴薯 2個
- 洋蔥1個
- 紅蘿蔔1條
- 梅花肉400克
- 醬油40ml
- 味醂20ml
- 糖 適量
- 水 適量

## 步驟:

1. 把馬鈴薯和紅蘿蔔去皮後切成大塊，洗淨備用。
2. 洋蔥切成闊條狀，洗淨備用。
3. 梅花肉切成片狀。
4. 把所有醬料混合。
5. 倒油在煮食鍋中後把洋蔥放入爆香。
6. 當洋蔥轉至金黃色時，便可加入梅花肉、馬鈴薯和紅蘿蔔拌炒。
7. 把已混合好的醬料倒入鍋中，蓋上鍋蓋，轉至小火，燉煮約30分鐘即可。

立即分享