

《銀齡營養餐單》 第四集

番茄椰菜湯（4 人分量）

食材：

| 食材 | 份量 |
|-----------|-----------------|
| 1. 番茄 | 360 克 (約兩個) |
| 2. 西芹 | 1 條 |
| 3. 椰菜 | 270 克 (約 5-6 片) |
| 4. 紅蘿蔔 | 1 條 |
| 5. 黃洋蔥 | 1 個 |
| 6. 蒜 | 2 粒 |
| 7. 水 | 500 毫升 |
| 8. 鹽 | 3 克 |
| 9. 意大利調味料 | 2 克 |
| 10. 蔬菜湯 | 1 公升 |
| 11. 油 | 5 毫升 |

做法：

1. 將蔬菜洗乾淨切粒或絲。
2. 加食用油和 50 毫升水入鍋中，用中火至大火。加入洋蔥、西芹、紅蘿蔔和蒜，煮約 5 分鐘，直到洋蔥開始變軟。
3. 加入番茄和椰菜，然後加入蔬菜湯和 450 毫升。把湯慢慢煮滾，然後轉細火，煮 20 到 25 分鐘或直到蔬菜變軟。
4. 加入鹽和意大利調味料，繼續煮 1 到 2 分鐘。
5. 上碗享用。