

番茄薯泥

材料：

- 1 個番茄
- 1 個薯仔
- 20 克牛肉(碎)

烹調方法：

1. 把番茄和薯仔去皮切碎。
2. 把番茄和薯仔煮熟後取出，壓成泥。
3. 把番茄和薯仔加入牛肉碎，蒸約 10 分鐘。

營養價值及功效：

番茄含維生素 C，薯仔含維生素 C、維生素 B6、鐵質、纖維等，可預防感冒，防止便秘，牛肉含蛋白質和鐵質等，使營養更均衡。

適合 0-1 歲 BB