



美味牛肉羹（供四人食用）

Savory Mince (Serves 4)

原料

1 茶匙食用油（未提供）
1 只洋葱（切碎）
500克牛肉碎

400克番茄丁罐头
420克豌豆和胡萝卜罐头（滤干水分）

2 汤匙混合香料
适量胡椒和盐（未提供）

所需厨具

大号炖锅
木勺

长柄勺
切菜板

厨刀
汤匙

配餐方案

餐食中如需添加额外蔬菜，您可以切/擦碎并加入下列食材：

- 1 根胡萝卜
- 1 根西葫芦

可添加大蒜提味。

制作方法

1. 大号炖锅添油加热。放入切好的洋葱，中火烹调4至5分钟，直至变软。
2. 加入牛肉碎，中火翻炒直至呈金黄色（这一过程需要4至5分钟）。
3. 加入番茄、豌豆、胡萝卜和混合香料。小火炖20分钟直至汤汁变浓稠。
4. 做好后，浇在烤土豆、烤面包片或米饭上，即可上桌。

如需详情：

电话08 8351 1136或邮件 reception@foodbanksa.org.au