



Minestrone
意大利蔬菜汤





Minestrone

Preparation time : 10 minutes
Cooking time : 15 minutes

Ingredients (Serves 10-15 children)

Tomato puree	1 cup
Baked beans*	1 small can
Chicken stock* or vegetable stock*	10 cups
Alphabet pasta	1 ½ cup (uncooked)
Carrot - peeled and chopped	1 medium
Tomato - chopped	2 large
Cabbage - chopped	1 cup
Zucchini - chopped	1 cup
Onion - peeled and chopped	1 large
Garlic - peeled and chopped	4 cloves
Margarine*	2 tablespoons
Salt	¾ teaspoon
Pepper	3 pinches

* Choose products with the Healthier Choice Symbol

Preparation Method

1. Stir-fry the garlic and onions with margarine for 30 seconds
2. Add the tomatoes, tomato puree, baked beans and stock. Bring to boil
3. Add the pasta, cabbage, zucchini, carrot, salt and pepper
4. Simmer until the pasta is soft
5. Serve

Do You Know...

In general, brightly-coloured fruit and vegetables contain more nutrients than pale-coloured ones.

Chef's Tips

1. For a stronger flavour, add chopped or minced meat in Step 2.
2. Cut the vegetables into interesting shapes (eg. stars, diamonds) to make them more appealing to the children.

意大利蔬菜汤

准备时间：10 分钟
烹调时间：15 分钟

材料（供 10-15 儿童）

蕃茄酱	1 杯
茄汁焖豆*	1 小罐
鸡汤* 或蔬菜汤*	10 杯
字母粉	1 ½ 杯（未熟）
红萝卜 - 去皮及切碎	1 个（中）
蕃茄 - 切碎	2 个（大）
包菜 - 切碎	1 杯
绿皮西葫芦 - 切碎	1 杯
洋葱 - 去皮及切碎	1 个（大）
蒜头 - 去皮及切碎	4 粒
植物牛油*	2 汤匙
盐	¾ 茶匙
胡椒粉	少许

* 选用有「较健康选择标志」(HCS) 的产品

烹调方法

1. 用植物牛油炒蒜头和洋葱约30秒
2. 加入蕃茄、蕃茄酱、茄汁焖豆和上汤。煮至滚
3. 加入字母粉、包菜、绿皮西葫芦、红萝卜、盐和胡椒粉
4. 用慢火煮至字母粉变软
5. 上菜

你知道吗...

一般来说，颜色鲜艳的蔬菜和水果比颜色浅的含有较多的营养素。

厨师小提示

1. 若要浓味一点，可於步骤2加入肉碎。
2. 可把蔬菜切成有趣的形状(如星形和钻石形)来吸引小孩子。