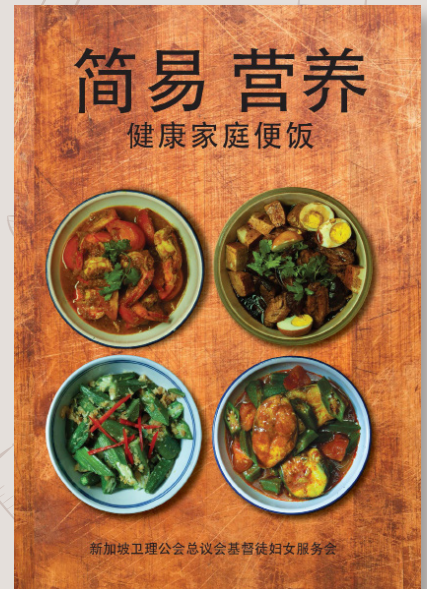


新加坡基督教卫理公会 (MCS) 135周年

《简易营养》食谱 简料、易煮、盛捐

为新加坡基督教卫理公会 (Methodist Church in Singapore) 135周年庆典, 总议会妇女服务会出版了新食谱《简易营养》。在阻断措施期间, 这食谱为家中厨师提供了快速又便宜的料理选择。Laureen Ong-Tam, Gnanamany Phillip 和 Chan Lai King 与两位饮食保健专家和营养师合作, 为《简易营养》制作了 30 个食谱。书中食谱只需 45 分钟或更短的时间来预备, 经过精心挑选原料并可以 \$10 花费喂饱一家四口。以下分享一道人人喜爱的华人料理食谱: 兴化炒米粉。



兴化炒米粉

中等难度 40分钟

原料:

200 克米粉 (最好是用糙米做的米粉)
一浸泡10分钟
250 毫升新鲜鸡汤或一包低钠鸡汤 550 毫升水
200 克鸡胸肉 一切丁
150 克鲜虾 一洗净, 去壳和虾肠
100 克鱿鱼 一切片或条状 (任选)
300 克蛤蜊
200 克包菜, 菜心, 韭葱 (混合)
2 粒鸡蛋 一轻轻打散

点缀:

50 克小葱头片和 50 克蒜茸 (一起炸)
30 克烤花生 (去皮)
1 小包紫菜 一剪成条状 1 汤匙黄姜粉

指示:

1. 把鸡汤和水放入锅里, 用中高火煮滚。
2. 加入鸡肉, 虾, 鱿鱼, 蛤蜊和蔬菜。
3. 煮滚了, 就把火调低, 再熬 5 分钟。
4. 加入米粉, 焖熬 5 分钟。轻轻把蛋液一边倒入, 一边搅拌均匀。熄火, 乘盘。
5. 加上装饰乘盘上桌。

提示:

建议鸡汤牌子:
HEINZ CHICKEN BROTH

若你喜欢此食谱, 欢迎与朋友分享及预备在各堂会重新开放后, 从教会购买这食谱。该食谱的所有收益将捐助于卫理福利服务社 (Methodist Welfare Services) 的卫理公会 135 周年 “Donate to Bless” 筹款活动。筹款目标是筹集 \$135 万, 以便提供 \$1350 给 1000 户低收入家庭。

欢迎大家关注新加坡卫理公会的 Instagram (@methodist.sg) 和脸书 (@Methodist.SG), 查看更多食谱, 并留意食谱销售的最新消息。若你已使用食谱了, 别忘了在脸书或 Instagram 上分享, 使用井号标签: #SimplyGoodRecipes.

你也可以在卫理福利服务社于 Giving.sg 设立的筹款网页上直接捐款。想到网页了解更多或捐款, 请点击 www.giving.sg/methodist-welfare-services/donate-to-bless-COVID19 或扫描二维码。

