

# 紅蘿蔔



## 儲藏

將頂部的綠葉切去。放紅蘿蔔入塑料袋內，可儲存在冰箱內兩個星期。

## 功效

幫助人體免疫功能，消化，和視力。

## 用法

加紅蘿蔔絲入沙拉中；用來蘸醬汁；炒；或加入義粉醬內。

## 顏色

橙色，黃色，紫色，白色。

# 什菜飯

四人份

預備時間：三十五分鐘

## 材料

- 油一湯匙
- 洋蔥一杯，切碎
- 低鹽鸡汤十四安士
- 白米一杯
- 蕃茄3/4杯，切碎
- 辣椒粉半茶匙
- 鹽1/4茶匙
- 紅蘿蔔一杯，切碎



Photo: Champions for Change Program

## 做法

- 一. 用一中型鍋，中火將油燒熱。加入洋蔥炒至軟身，約五分鐘。
- 二. 拌入鸡汤，米，蕃茄半杯，辣椒粉和鹽。煮滾後轉小火，加蓋煮二十五分鐘。
- 三. 拌入紅蘿蔔。五分鐘後加入餘下的蕃茄。

資金來源是California Department of Food and Agriculture's Specialty Crop Block Grant Program [www.cafoodbanks.org](http://www.cafoodbanks.org)。改編自Champions for Change Program