



Multigrain Porridge

Serves 10

INGREDIENTS

- 1 ¼ cups brown rice
- 1 ¼ cups white rice
- ¼ cup red beans (soaked overnight)
- ¼ cup quick cooking oats
- ¼ cup barley
- 500g fish fillets or chicken breast, finely chopped
- 2½ carrots, shredded
- 2½ cups Japanese sweet potato
- 5 slices ginger
- Pinch of white pepper
- 2½ teaspoons sesame oil
- 5 cups raw cabbage, finely chopped
- 2L water
- Chicken/anchovies stock, lower in sodium with Healthier Choice Symbol (see instructions for 2L water)

METHOD

1. Bring 2L water to boil.
2. Add rice, beans, sweet potato, barley, carrots and oats in a pot. Bring to boil. Reduce heat and simmer, partially covered until porridge and vegetables turn soft.
3. Add in meat, ginger, cabbage, chicken/anchovies stock and white pepper powder. Simmer gently for another 15 to 20 minutes.
4. Fire should be at its lowest, stirring occasionally to prevent burning.

NUTRITIONAL VALUE

(per serving)

Energy: 350kcal	Cholesterol: 36.5mg
Carbohydrates: 48g	Sodium: 430mg
Protein: 18g	Dietary Fibre: 2.8g
Fat: 5g	



五谷粥

份量: 10 份

材料

- 1¼ 杯糙米
- 1¼ 杯白米
- ¼ 杯红豆（浸泡一夜）
- ¼ 杯速熟燕麦
- ¼ 杯薏米
- 500克鱼柳或鸡胸肉，剁碎
- 2 ½ 条红萝卜，切丝
- 2 ½ 杯日本番薯
- 5片姜
- 少许白胡椒粉
- 2½ 茶匙麻油
- 5杯生卷心菜，切碎
- 2公升水
- 浓缩鸡汤或江鱼仔块，少钠，有‘较健康选择’标志的（请参阅说明，以了解 2公升的水所需的份量）

做法

1. 将2公升的水烧开。
2. 加入白米，糙米，红豆，番薯，红萝卜和燕麦到锅子里。煮滚後转小火煮，直到粥和蔬菜变软。
3. 加入肉，姜，卷心菜，鸡汤/江鱼仔块和胡椒粉。以文火焖煮 15至20分钟。
4. 将火调到最小，偶尔搅拌以防烧焦。

营养分析 （每份）

热量：350卡路里
碳水化合物：48克
蛋白质：18克
总脂肪：5克

胆固醇：36.5毫克
钠：430毫克
膳食纤维：2.8克



Bubur Pelbagai Bijirin

10 hidangan

BAHAN-BAHAN

- 1 ¼ cawan nasi perang
- 1 ¼ cawan nasi putih
- ¼ cawan kacang merah (direndam semalaman)
- ¼ cawan oat jenis cepat dimasak
- ¼ cawan barli
- 500g ikan atau ayam dada, dicincang halus
- 2½ lobak, dihiris
- 2½ cawan ubi keledak Jepun
- 5 hirisan halia
- Secubit lada putih
- 2½ sudu kecil minyak bijan
- 5 cawan kobis mentah, dicincang halus
- 2L air
- Stok ayam/ikan bilis, lebih rendah natrium dengan simbol pilihan yang lebih sihat (lihat arahan untuk air 2L)

CARA

1. Didihkan 2L air.
2. Masukkan nasi, kekacang, ubi keledak, barli, lobak dan oat dalam periuk. Masak sehingga mendidih. Kurangkan api dan mereneh, tutup sebahagian periuk dengan penutup sehingga bubur dan sayur-sayuran menjadi lembut.
3. Masukkan daging, halia, kubis, stok ayam/ikan bilis dan serbuk lada putih. Reneh selama 15 hingga 20 minit lagi.
4. Api harus berada pada tahap paling rendah, kacau sekali-sekala untuk elakkan hangus.

NILAI NUTRISI

(setiap hidangan)

Tenaga: 350kcal
Karbohidrat: 48g
Protein: 18g
Lemak: 5g

Kolesterol: 36.5mg
Natrium: 430mg
Serat: 2.8g