

# 離乳食〈完了期〉

## ビビンバ風おにぎり

### …材料…(1食分)

ごはん	80g
牛肉	15g
(赤身・薄切り)	
にんじん	10g
もやし	10g
ほうれん草	5g
いりごま	ひとつまみ
砂糖	小さじ1/6
しょうゆ	小さじ1/6



### …作り方…

1. にんじん、もやし、ほうれん草は1.5cm長さの千切りにする。



2. 1で切った野菜を、熱湯でやわらかくなるまでゆで、水にとって粗熱がとれたらしぼる。



3. 牛肉は1cm角四方に切る。フライパンで炒めて、砂糖と醤油を加える。



4. ごはんに1の牛肉と3の野菜、いりごまを加えてよく混ぜる。



5. 4を2等分にして、握ればできあがり！