



【離乳食】後期（9～11か月頃）

# ナムル



他のレシピは  
こちらから



## 【材料】

|           |     |
|-----------|-----|
| ほうれん草（葉先） | 30g |
| にんじん      | 10g |
| ごま油       | 少々  |
| しょうゆ      | 少々  |

## 【作り方】

- ① ほうれん草はやわらかく茹でて粗みじんにする。
- ② にんじんはやわらかく茹でて1cmの長さのせん切りにする。
- ③ ①、②、ごま油、しょうゆを混ぜ合わせる。