

牛肉粥

材料：

40 克牛肉

30 克米飯

適量骨湯

烹調方法：

1. 把牛肉洗淨、切碎。
2. 把牛肉、米飯和骨湯一起煮，大火煮沸，轉小火煮 3 至 5 分鐘。

營養價值及功效：

牛肉補脾胃、強筋骨。

適合 0-1 歲 BB