



納豆和え

(中期 7ヶ月~8ヶ月)



<材 料> 1人前

ヒキワリ納豆 20g 玉ねぎ 10g 人参 5g かつお・昆布だし汁適量

<作り方>

- ① 玉ねぎ・人参は縦の長さ1cmの千切りにする。
- ② 小鍋にだし汁を入れ人参を入れて柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②に玉ねぎを加え更に煮込む。
- ④ ③に納豆を加え良く混ぜる。



<ワンポイント>

納豆が苦手なお子さんでも、出汁と煮込むことで粘り気が軽減されて食べやすくなります。他にもおやきに入れて焼いてみると食べられるきっかけになります。