



納豆和え・じゃがいも煮

(後期：9～11 カ月)



<材 料> 1人前

ひきわり納豆 15g 玉ねぎ 20g 人参 5g じゃがいも 30g

だし汁・醤油・てんさい糖 各適量

<作り方>

- ① 玉ねぎ・人参は粗みじん切り、じゃがいもは皮を剥いて1cm角切りにする。
- ② 小鍋にだし汁を入れ、玉ねぎ・人参を柔らかく煮て、てんさい糖・醤油で味付けする。
- ③ ②の火を止めて、ひきわり納豆を入れて出来上がり。
- ④ 小鍋にだし汁を入れてじゃがいもを柔らかく煮て、てんさい糖・醤油で味付けをする。



<ワンポイント>

おかずを2品紹介しました。軟飯（炊飯器で水を1合分多く入れて炊いたごはん）と味噌汁（具は大根）を付けています。