

後期離乳食の簡単料理

ほうれん草の納豆あえ

材料

ほうれん草の葉先 20グラム ひきわり納豆 大さじ1 にんじん 10グラム
しょうゆ 少々



作り方

① ほうれん草をゆでる。



② ①の葉先部分を使う。細かく切る。



③ にんじんをせん切りする。
やわらかくゆでる。



④ ひきわり納豆を熱湯に入れ湯通しする。

⑤ ②、④、⑤を合わせる。
みじん切りにする。
しょうゆで味付けして出来上がり。



お知らせ

八潮市立保健センターでは、毎月1回、初めて離乳食を始める赤ちゃんの保護者を対象とした初期（5～6か月）と、後期（10～11か月）の離乳食教室を開催しています。

参加ご希望の方は、電話又は電子申請で申し込みください。

電子申請 QR コード

