

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。

