

7・8か月の離乳食

# ブロッコリーの納豆あえ



## 材料

ひきわり納豆 1/4 パック  
ゆでブロッコリー 10g  
(冷凍ブロッコリーでもOK)  
しょうゆ(好みで) 2~3滴



①



この部分

②



包丁の背

③



ブロッコリーは指でつぶせるくらいやわらかくゆでる  
つぼみ部分をみじん切りにする

納豆をラップに包み包丁の背でたたく

ブロッコリーと納豆を器に入れ、混ぜる

④



好みに、しょうゆを2~3滴加えても良い



納豆の粘りやにおいが気になる場合はさっとお湯をかける  
といいです

納豆は冷凍できます！

