

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

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

②



包丁の背

納豆をラップに包み包丁の背でたたく

③



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！

