

★おいしいレシピ★

離乳食 カミカミ期

ふわふわ納豆つみれ汁

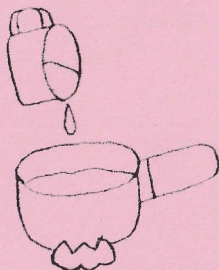
材 料

- ・ひきわり納豆大さじ1・鶏ひき肉小さじ1
- ・ねぎと人参のみじん切り各小さじ1
- ・片栗粉小さじ1/2
- ・大人用の汁を薄めたもの

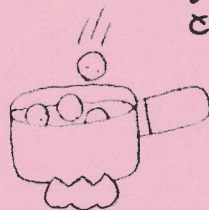
作 法



①納豆に鶏ひき肉、ねぎ、人参、片栗粉を加え、よく練り混ぜる。



②大人用の汁を取り分け、倍以上に薄めて煮立てる。



③①を小さく丸めながら落として煮る。

あまき子育て支援センター 2025.7 No.325
TEL428-7830

ひきわり納豆がなかったら、納豆をラップで包み、電子レンジで軽く加熱してからつぶすと簡単に小さくなるよ。

栄養価も抜群だし、ためしてみてね。

「納豆のあだんご」は何に入れても相性がいいのでいろいろなものにいれてみるといいてすよ☆