

納豆と野菜のだし煮

*材料は1回分の目安量ですが、お子さまに合わせて調節して与えましょう。

◆材 料

- ・納豆（ひき割り）・・・大さじ1（15g）
- ・キャベツ（やわらかい部分）・ 1枚（20g）
- ・トマト・・・・・・・・・・・・・・・・・・10g
- ・だし汁・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2



◆作り方

1. キャベツはやわらかくゆでて、みじん切りにする。
トマトは皮と種を取り、2～3mm角に切る。



2. 小鍋にだし汁、1を入れてひと煮立ちさせる。



3. 納豆を加えてさっと煮る。
（はじめは少しつぶすと食べやすい）



ポイント

納豆は加熱するとやわらかくなり、とろみもあるので飲み込みやすくなります。
ひきわりだと刻まなくてよいので便利です。1回分ずつラップに包み、冷凍保存もできます。

