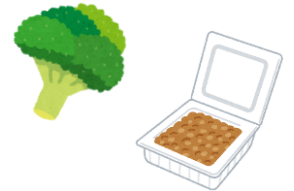


# 納豆とブロッコリーのお焼き

◎材料は1回分の目安量です。お子さまに合わせて調節してください。

## ◆材 料

- ・軟飯・・・・・・・・・・80g
- ・納豆（ひき割）・・大さじ1(15g)
- ・ブロッコリー・・・・・・・・小房1房
- ・かつお節・・・・・・・・少量
- ・サラダ油・・・・・・・・少量



## ◆作り方

1. ブロッコリーはやわらかくゆでて、粗みじんに切る。



2. ボウルに軟飯、納豆、1、かつお節を入れてしっかり混ぜ合わせる。



3. フライパンにサラダ油を熱し、2を平たい円形にして弱火で両面焼く。



焼くとバラバラになりやすいので、しっかり混ぜる。

4. 食べやすい大きさに切る。



両面こんがりとし焼き色がつくように、少し押さえながら焼きましょう。

### \*ポイント\*

手づかみ食べは赤ちゃんが「自分で食べたい!」という気持ちの表れです。大人も手で食べてお手本を見せたり、つかみやすいメニューを工夫するなど、無理強いせずに見守りながら、食べる意欲を育てていきましょう!