



【離乳食】後期（9～11か月頃）

夏野菜の納豆和え



他のレシピは
こちらから



【材料】

トマト	15g
オクラ	15g
ひきわり納豆	1/4パック
しょうゆ	少々

【作り方】

- ① トマトは湯むきし、皮と種を取り除き8mm角に切る。
- ② オクラはやわらかく茹でてヘタと種を取り除き、5mm程度の粗みじんにする。
- ③ ひきわり納豆にしょうゆを加え、①、②と和える。