

納豆のお焼き

離乳後期(9~11か月頃)



材料	作りやすい分量
納豆	15g
じゃがいも	30g
青のり	少々
しょうゆ	少々
バター	少々

作り方

- ① 納豆は熱湯につけ、ざるにあげ、水気をきって粘りをとる。
- ② ①を粗くきざむ。
- ③ じゃがいもはゆでてマッシュする。
- ④ ②、③、青のり、かたくり粉、しょうゆを混ぜ合わせ、平たく丸める。
- ⑤ フライパンにバターをひき、④を焼く。
※フッ素樹脂加工のフライパンの場合は、油なしで焼いてもよい。

※ 赤ちゃんが握りやすい大きさに仕上げることで手づかみ食べの練習ができます。