

チンゲンサイの納豆和え【9～11 か月頃】

(材料) チンゲンサイの葉先 1 枚分、納豆 15g、醤油少々

(作り方)

- ①チンゲンサイは茹でて、刻む。
- ②納豆は細かく刻む（ひきわり納豆を使用するとそのまま使用できます）
- ③②に醤油をごく少量を加えて調味し、チンゲンサイとあえる。

※納豆の粘々で青菜も食べやすくなります。

