

離乳食 〈中期〉

小松菜のおかか和え

…材料…(1食分)

小松菜(葉先) 20g
削り節 ひとつまみ



…作り方…

1. 小松菜は熱湯でやわらかくなるまでゆでる。



2. 水にさらして水気をきり、小さく刻む。



3. 削り節を指で細かくしながら、小松菜の上に振りかけたらできあがり！

