

昼食

おやつ



きのこのとろみうどん  
真珠蒸し  
添え野菜  
フルーツポンチ

みそポテト  
牛乳

今日のおやつは、埼玉県秩父地方の名物料理「みそポテト」  
じゃが芋の天ぷらに、甘い味噌だれをかけたものです。  
スーパーのお総菜売り場でも売られ  
おかずにもおやつにもおつまみとしても親しまれています。

～レシピ紹介～

《材料》

じゃが芋	中1個
★薄力粉	適宜
★牛乳	適宜
揚げ油	適宜
☆白味噌	20g
☆砂糖	25g
☆醤油	小1/2
☆水	大1

【みそポテト】

《作り方》

- ①じゃが芋を一口大に切る。
- ②★を合わせて天ぷら衣を作る。
- ③①のじゃが芋を②の衣にくぐらせて  
180℃の油でじゃが芋に火が通るまで揚げる。
- ④☆の材料をあわせてひと煮立ちさせる。
- ⑤揚げたじゃが芋をお皿に盛り付け  
上から④の味噌だれをかけてできあがり。

離乳食【9～11ヶ月頃】

午前食

午後食



煮込みうどん  
ミートボール  
フルーツポンチ



軟飯  
しらす和え  
煮浸し  
味噌汁  
オレンジ

