

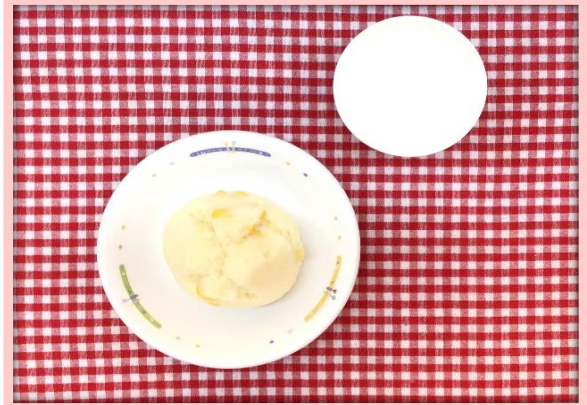
7月25日 (火)

昼食

おやつ



冷やし中華
厚揚げのエビマヨ風
フルーツポンチ



コーン蒸しパン
牛乳

今日のおやつは、夏野菜の代表「とうもろこし」を使用したコーン蒸しパンです。
とうもろこしは茹でて、そのままにすると表面にシワができますが
氷水にすぐ、5分間浸すと実の水分が抜けずプリっとしたままきれいにできます。

～レシピ紹介～

《 材料 5個分 》

薄力粉	100g
砂糖	大1.5
ベーキングパウダー	小1
塩	少々
牛乳	100ml
サラダ油	大1
ホールコーン缶	35g

【コーン蒸しパン】

- ①生地を作る。
Aの薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖・塩を合わせてふるう。
牛乳と油を加えて、よく混ぜ、コーンも混ぜ込む。
- ②アルミカップに生地を流し入れ、蒸し上がった蒸し器で15分、蒸す。
- ③竹串で生地を刺して生地がついてこなければ完成。

離乳食 【9～11ヶ月月頃】

午前食

午後食



冷やしうどん
納豆和え
フルーツポンチ



軟飯
味噌汁
お浸し

