



稲荷御飯
 鶏肉の味噌漬け焼き
 ひじきサラダ
 清まし汁
 果物盛り合わせ

誕生会

フルーツゼリー

麦茶

甘辛く煮た油揚げの入った、包まない稲荷御飯です。
 暑い夏でも、酢飯でさっぱりと食べられます。
 子どもにも大人気なメニューです。

~レシピ紹介~
 << 材料：子ども5人分 >>
 御飯 茶碗軽く5杯
 油揚げ 50g
 醤油 大さじ1
 砂糖 大さじ1
 みりん 大さじ1
 隠元 20g
 ★砂糖 大さじ1
 ★酢 大さじ2
 ★塩 少々

【稲荷御飯】

- ①油揚げ…縦半分にしてスライス。
隠元…小口切りにして、別で茹でておく。
- ②油揚げを醤油、砂糖、みりんで汁気がなくなるまで火にかける。
- ③★の調味料を鍋に入れて火にかけ、砂糖を溶かす。
温かい御飯と混ぜ合わせ、酢飯を作る。
- ④酢飯に油揚げを合わせ、隠元を上 scatter。

離乳食 【5~6ヶ月頃】

午前食



お粥ペースト
 豆腐ペースト
 野菜ペースト
 野菜スープ

