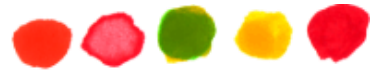




# 7月6日 (月)



## 昼食

## おやつ



七塔そうめん  
彩りかき揚げ  
メロン

お星様クッキー  
牛乳

天の川のようなそうめんの上にオクラを星に見立て七塔にふさわしいレシピにしました。色合いも可愛い一品です。

### ～レシピ紹介～

#### 《 材料 》

そうめん	5人分
えび	5尾
人参	50g
きゅうり	50g
レタス	20g
わかめ	25g

#### 【七塔そうめん】

オクラ	25g
醤油	70ml
砂糖	大2
みりん	大1
塩	2g

#### 《 作り方 》

- ①人参、きゅうり、レタス⇒せん切り  
わかめ⇒細かめ オクラ⇒集めの輪切り
- ②えびは塩茹でする。
- ③調味料を全て合わせて麵つゆを作る。
- ④そうめんを茹でる。
- ⑤茹でたそうめんの上から全ての具材を彩りよくのせたら出来上がり。

### 離乳食 【 5～6ヶ月頃 】

#### 午前食



お粥ペースト  
ささみペースト  
野菜ペースト  
野菜スープ  
果物

