

7月10日 (金)

昼食

おやつ



梅御飯
さくさくチキン
切干大根のサラダ
貝だくさん汁
果物二種

オレンジケーキ

麦茶

コーンフレークを衣にしているので、下味を強めにつけることがオススメです。また、マヨドレをマヨネーズに変えてもおいしいです。

～レシピ紹介～

《 材料 》

鶏もも肉 40g × 5枚
塩 適宜
マヨドレ 大さじ2
パン粉 大さじ3
コーンフレーク 20g

【さくさくチキン】

- ①鶏もも肉に塩で下味をつける。
- ②コーンフレークは手で細かく砕いておく。
- ③パン粉・コーンフレークを合わせ、衣を作る。
- ④①にマヨドレを絡めて③の衣をつける。
- ⑤フライパンで焼く。
又は、180℃のオーブンで約15分焼く。

離乳食 【7～8ヶ月頃】

午前食



全粥
味噌汁
鶏肉のそぼろ煮
ぎゅうりの浅漬け
すいか

