

5月11日 (火)

昼食

おやつ



じゃこ御飯
じゃが芋と空豆の炒り煮
ごま和え
味噌汁
みしょうかん



黒糖蒸しパン

牛乳

空豆は、さやが天に向かって直立するので[空豆]と名付けられました。
この時期の野菜は栄養豊富で軟らかく、甘みが強くなっています。
苦手だった野菜も、春野菜ならおいしく食べられるかもしれません。

～レシピ紹介～

《 材料：子ども5人分 》

じゃが芋	250g
豚挽肉	70g
空豆（さやなし）	60g
醤油	小2強
砂糖	大1弱
みりん	小2弱
油	適量
赤ピーマン	10g

【じゃが芋と空豆の炒り煮】

- ①じゃが芋は2cmくらいのサイコロに切って茹でる。
空豆は茹でて、皮をむいておく。
赤ピーマンは短めの千切りにして、さっと茹でる。
- ②鍋に油をひき、挽肉を炒める。
- ③じゃが芋と☆の調味料を入れて、味を調える。
- ④火を止めて、空豆を入れる。
- ⑤最後に彩りとして赤ピーマンをのせる。

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
みしょうかん

