

6月14日(月)

昼食

おやつ



御飯
鮭のマヨドレ焼き
お浸し
味噌汁
宇和ゴールド

マーブルクッキー

牛乳

「鮭のマヨドレ焼き」は子どもが好きなコーンを使って食べやすくしてます。
アルミホイルで包み、オーブントースターで焼いてもおいしくできます。
最後にアルミホイルを開けるときれいな焼き色がつきます。

～レシピ紹介～

《 材料：5枚分 》

鮭 40g×5切れ
酒 小1
スイートコーン 40g
玉葱 25g
マヨドレ 大3強
醤油 小2/3
隠元 15g

【 鮭のマヨドレ焼き 】

- ① 鮭に酒をふり、10分程置き臭みを取る。
- ② 材料を切る。
玉葱→みじん切り 隠元→斜め切り
隠元は切った後、茹でておく。
- ③ 調味料とスイートコーン・絞った玉葱を混ぜる。
- ④ オープンシートを引いた鉄板に鮭を並べる。
- ⑤ 鮭の上に③をのせる。
- ⑥ 180℃に温めたオーブンで12～15分程焼く。
- ⑦ 焼き上がりに隠元をのせて完成。

離乳食 【 7～8ヶ月頃 】

午前食

午後食



全粥
白身魚の煮付け
お浸し
味噌汁
宇和ゴールド

ミルク

