



# 8月16日 (月)



## 昼食

## おやつ



御飯  
 つるつる高野豆腐  
 お浸し  
 味噌汁  
 オレンジ

シャーベット  
 せんべい  
 麦茶

『つるつる高野豆腐』は煮物にさせていただくことの多い高野豆腐を片栗粉をつけて揚げた、子どもたちにも人気のメニューです。鉄分やカルシウムを含んだ栄養満点な食材です。

### ～レシピ紹介～

◀ 材料・子ども5人分 ▶

高野豆腐	2枚
片栗粉	大2
揚げ油	適量
醤油	大1
みりん	大1
砂糖	小1
水	60g

### 【つるつる高野豆腐】

- ①高野豆腐をぬるま湯で戻す。
- ②調味料を合わせてひと煮立ちさせておく。
- ③戻した高野豆腐を絞り四等分に切り、再度絞り片栗粉をまぶして揚げる。
- ④揚げた高野豆腐を調味料に絡めたらできあがり。

## 離乳食【9～11ヶ月頃】

### 午前食

### 午後食



軟飯  
 炒り豆腐  
 根菜煮  
 味噌汁  
 オレンジ

五目うどん  
 りんごゼリー

