



根菜と舞茸の
のしどり
彩り野菜
フルーツヨーグルト



ツナピラフ
麦茶

のしどりはけしのみやごまを乗せればお正月の松風焼きになります。
縁起の良い食べ物になり、華やかになります。
フライパンで両面焼けば、家庭でも簡単に作ることができます。

～レシピ紹介～

＜ 材料・子ども5人分 ＞

- 鶏挽肉 175g
- 玉葱 40g
- 長葱 65g
- 生姜 5g
- 醤油 大1強
- 砂糖 大1と小1/2
- 酒 小2
- パン粉 大2
- 油 適量
- 揚げ油 適量

【のしどり】

- ①玉葱と長葱はみじん切りにする。
- ②生姜はすりおろして絞る。
- ③鶏挽肉、玉葱、長葱に生姜のしぼり汁と醤油、砂糖、酒、パン粉を入れて混ぜ合わせる。
- ④天板に油をぬり、③を平たく伸ばして180℃15分焼く。
- ⑤四角形に切り分けて、皿に盛る。

離乳食【9～11ヶ月頃】

午前食

午後食



うどん
のしどり
バナナヨーグルト



軟飯
お浸し
味噌汁

