



1月17日 (月)



昼食

おやつ



御飯

高野豆腐の甘辛揚げ

華風和え

味噌汁

みかん

ピザまん

牛乳

高野豆腐はたんぱく質や鉄、食物繊維などが豊富に含まれている栄養価の高い食材です。煮る、炒める、焼く、揚げるなど活用方法は様々で料理のレパートリーも広がります。

～レシピ紹介～

《 材料：子ども5人分 》

高野豆腐	2枚
片栗粉	30g
揚げ油	適量
醤油	大1/2
みりん	大1/2
砂糖	小1
水	50g

【高野豆腐の甘辛揚げ】

- 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る。
- ③戻した高野豆腐を4等分に切り、片栗粉をまぶして揚げる。
- ④揚げた高野豆腐を調味料にからめたらできあがり。

離乳食 【9～11ヶ月頃】

午前食



軟飯
白和え
野菜の煮物
味噌汁
みかん

午後食



焼きうどん
野菜スープ



