



6月9日 (木)



昼食

おやつ



ちゃんぽん麺
 棒餃子
 添え野菜
 フルーツヨーグルト

おにぎり
 麦茶

ちゃんぽん麺の汁の中にはキャベツや人参など野菜のほかにえびやちくわも入っているため沢山の旨みが効いてとてもおいしいです。豆乳の代わりに牛乳を入れてもおいしくできます。

～レシピ紹介～

《 材料 5人分 》

生中華麺 350g
 むきえび 60g
 ちくわ 18g
 もやし 125g
 キャベツ 100g
 ホールコーン 30g
 長葱 40g
 人参 50g
 絹さや 15g

【ちゃんぽん麺】

豆乳または牛乳 210g
 塩ラーメンスープ 30g
 鶏がらだし 1g
 味噌 小1
 醤油 小1

- ① むきえびは分量外の塩で洗って流す。
- ② 材料を切る。
 ちくわ→半月切り 長葱→1/2斜め切り
 キャベツ→四角 もやし→食べやすい大きさに折る
 人参→短冊切り 絹さや→斜め切りにし茹でておく
- ③ 野菜を全て入れ煮込み、煮えたらえび・ちくわを入れる。
- ④ 豆乳または牛乳と調味料を入れ味を調える。
- ⑤ 生中華麺は茹でて水切りをする。
- ⑥ どんぶりに麺を盛り、スープを入れる。
- ⑦ 彩りに上に絹さやをのせて完成。

離乳食 【9～11ヶ月頃】

午前食

午後食



煮込みうどん
 しらす入りかぼちゃコロック
 フルーツヨーグルト



軟飯
 ささみの野菜あんかけ
 味噌汁

