

6月24日 (金)

昼食

おやつ



タコライス
きのこのソテー
ジュリアンスープ
宇和ゴールド

豆腐のブラウニー
牛乳

タコスはメキシコの家庭料理であり
タコライスはタコスの具をご飯の上に乘せた沖縄発祥の料理になります。
トマトやキュウリなど彩りどりで華やかなメニューです。

～レシピ紹介～

＜ 材料 5人分 ＞

御飯 茶碗5杯分
豚挽肉 190g
玉葱 50g
油 適量
ガーリックパウダー 少々
ケッチャップ 小1/2
中濃ソース 小1
キュウリ 50g
トマト 100g
レタス 25g
ピザ用チーズ 25g

【タコライス】

- ①材料を切る。
玉葱→みじん切り
キュウリ→1cm弱のサイコロ切り
トマト→種を取り、サイコロ切り
レタス→太めの千切り
- ②豚挽肉・玉葱を油で炒める。
- ③豚挽肉に火が通ったらAを加える。
- ④お皿に御飯を盛り、レタスをのせ真ん中に③をのせる。
- ⑤周りにキュウリとトマトをのせ、最後にチーズをのせて完成。

離乳食 【9～11ヶ月月頃】

午前食

午後食



軟飯
ふわふわ焼き
かぼちゃのサラダ
味噌汁
宇和ゴールド

おろしうどん
オレンジゼリー

