



8月2日 (火)



昼食

おやつ



沖縄ジューシー
 グリルチキン
 香味ドレッシングサラダ
 アーサー汁
 すいか

雪塩ちんすこう
 牛乳

「アーサー」はあおさのりのことで、沖縄の郷土料理です。
 あおさのいい香りが口いっぱい広がり、薄く軟らかな食感が楽しめます。

～レシピ紹介～
 《材料：子ども5人分》

【アーサー汁】
 《作り方》

あおさのり 3g
 豆腐 90g
 長葱 20g
 もやし 40g
 干し椎茸 5g
 酒 小1
 塩 小1/3
 水 1L

①豆腐・・・サイコロ 長葱・・・斜めスライス
 もやし・・・折る 干し椎茸・・・戻してスライス
 ②あおさのり以外の材料を合わせ火にかける。
 ③具材が煮えたら味を調え、あおさのりを加える。

離乳食【5～6ヶ月頃】
 午前食



お粥ペースト
 豆腐ペースト
 野菜ペースト
 野菜スープ
 バナナ

