

10月12日 (水)

昼食

おやつ



御飯
鶏肉の塩麴炒め
おかか和え
味噌汁
巨峰

里芋のチーズ焼き
牛乳

塩麴を使うことで、お肉や野菜がやわらかくなります。
うま味も凝縮されているので、塩麴だけで
味をつけてもおいしく食べられます。

～レシピ紹介～
《材料：子ども5人分》

【鶏肉の塩麴炒め】
《作り方》

鶏もも肉 200g
玉葱 100g
もやし 100g
塩麴 20g
酒 大1
油 適量

①鶏もも肉を食べやすい大きさに切る。
②玉葱はスライス
もやしは折っておく。
③フライパンに油を入れ、鶏もも肉・玉葱・もやしを入れ
炒める。
④具材に火が通ったら、塩麴と酒を入れ味をつける。

離乳食 【7～8ヶ月頃】
午前食



全粥
肉じゃが
さっぱりサラダ
味噌汁
巨峰

