

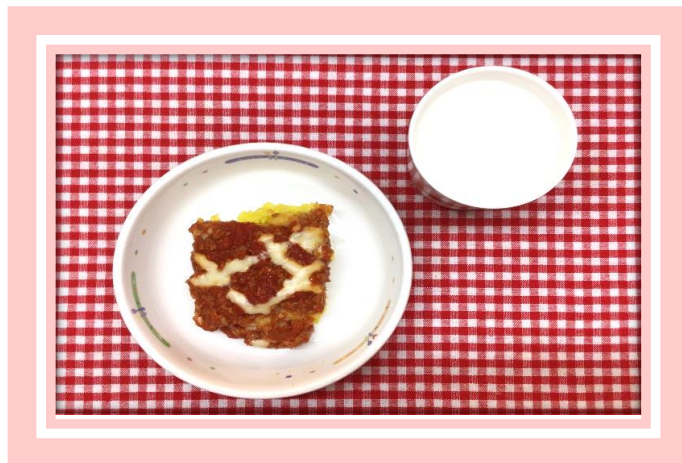
12月1日 (木)

昼食

おやつ



ほうとう風煮込みうどん
かき揚げ
添え野菜
フルーツポンチ



あったかドリア
牛乳

野菜の他にもエビや竹輪を入れてもおいしいかき揚げ。
コツは具材に薄力粉をまぶしてから衣を付けると全体にきれいに絡み
バラバラにならず、小さめに作ると揚げやすいです。

～レシピ紹介～

《 材料 子ども5人分 》

玉葱 140g
人参 40g
春菊 10g
竹輪 40g
ホールコーン 25g
薄力粉 大1

【 かき揚げ 】

●衣
薄力粉 大5
片栗粉 大1
ベーキングパウダー 少々
塩 少々
ごま油 小1
水 50g
揚げ油 適量

《作り方》

①野菜を切る。
玉葱…短めスライス 人参…千切り
春菊…2～3cm 竹輪…半月切り
②具材を全てボウルに入れ、薄力粉をまぶす。
③衣の材料を別のボウルに入れて混ぜ合わせる。
④②に衣を絡ませ、お好みの大きさにして油で揚げる。

離乳食 【9～11ヶ月頃】

午前食

午後食



煮込みうどん
しらすおやき
フルーツポンチ



軟飯
納豆和え
味噌汁

