

12月9日(金)

昼食

おやつ



リースライス  
鶏肉の変わり焼き  
あとひきごぼう  
ジュリアンスープ  
カルピスゼリー

フルーツケーキ

麦茶

12月の誕生会メニューです。  
ケチャップライスとホワイトソースで作ったリースライスや  
鶏肉の変わり焼きはクリスマスをイメージしました。  
あとひきごぼうはサクサクの食感でみんなに人気のメニューです。

～レシピ紹介～

＜ 材料 5人分 ＞

|     |      |
|-----|------|
| ごぼう | 200g |
| 片栗粉 | 70g  |
| 揚げ油 | 適量   |
| 醤油  | 小1   |
| 砂糖  | 小1   |
| 酒   | 20g  |

【あとひきごぼう】

- ①ごぼうは5cmくらいの長さに切り、薄くスライスする。  
切ったごぼうは水にさらしておく。
- ②さらし終わったごぼうの水けをとり、片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③Aの調味料を合わせ、沸騰させる。
- ④揚げあがったごぼうを絡めて完成。  
(タレが全体に絡まなくても大丈夫です。)

離乳食 【5～6ヶ月頃】

午前食



お粥ペースト  
野菜ペースト  
野菜スープ  
りんご

