



1月5日 (木)



昼食

おやつ



発芽玄米御飯
 あんかけ卵焼き
 刻み昆布の炒り煮
 味噌汁
 りんご

矢羽根模様の二色のケーキ
 牛乳

「刻み昆布の炒り煮」は出汁で使うことが多い昆布です。今回は炒り煮にすることで昆布そのものをおいしく味わうことができます。

～レシピ紹介～

《材料：子ども5人分》

刻み昆布	20g
人参	50g
豚ひき肉	25g
いんげん	10g
醤油	小1
みりん	小1
砂糖	小2
油	適量

【刻み昆布の炒り煮】

《作り方》

- ①刻み昆布はぬるま湯で戻し、3～4cmに切る。
- ②人参…千切り いんげん…斜め切りに切る。
いんげんは電子レンジ加熱しておく。
- ③鍋に油をしいて、人参・豚ひき肉を入れて炒める。
豚肉に火が通ったら、刻み昆布と少量の水を入れて
柔らかくなるまで煮る。
- ④柔らかくなったなら、砂糖・みりん・醤油の順に入れて
味を付ける。
- ⑤皿に盛り、彩りに上からいんげんをのせる。

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
 りんご

