



4月26日 (水)



昼食

おやつ



筍御飯
 あんかけ卵焼き
 酢の物
 味噌汁
 りんご

アイスボックスクッキー
 牛乳

春が旬の筍。筍の下処理は大変そうなイメージがありますが、米ぬかの代用として、お米の研ぎ汁で約1時間煮てもアク抜きができます。アク抜きした筍は保存容器に水を入れ、冷蔵庫で4～5日間保存できます。

～レシピ紹介～

≪ 材料 米3合分 ≫

A [米
 醤油
 酒
 塩

3合
 小1
 大1
 小1/2

【筍御飯】

B [水煮筍
 鶏小間肉
 醤油
 砂糖
 みりん

200g
 30g
 大1
 小2
 大1

- ①米は研いで、浸水させておく。後から調味料を加えて炊くため、水は少なめに入れておく。
- ②炊飯器にAの調味料を加え、水加減を3合のラインに合わせて炊く。
- ③筍を色紙切りにする。
- ④筍、鶏肉を鍋に入れ、少量の水とBの調味料を加えて煮る。
- ⑤水気が無くなったら、炊き上がった御飯と混ぜ合わせ完成。

離乳食【9～11ヶ月頃】

午前食

午後食



軟飯
 ささみのとろとろ煮
 酢の物
 味噌汁
 りんご

おろしうどん
 フルーツポンチ

