



# 6月5日 (月)



昼食

おやつ



バターロール  
 きすのさくさくフライ  
 ハワイアンサラダ  
 具だくさんスープ  
 メロン

旨味噌そばろラーメン  
 麦茶

『きすのさくさくフライ』はさくっと揚げたフライに人参とピクルスのタルタルソースをかけた人気の献立です。味にクセがなく淡白な味わいのきすは天ぷらやフライに最適です。

### ～レシピ紹介～

《材料：子ども4人分》

きす	4切れ
塩	少々
小麦粉	10g
水	適量
パン粉	40g
揚げ油	適量
人参	45g
ピクルス	5g
マヨドレ	大1
砂糖	小1/2

### 【 きすのさくさくフライ 】

《作り方》

- ①きすに塩をする。
- ②小麦粉に水を適量入れ衣を作る。
- ③きすを衣にくぐらせ、パン粉を付ける。
- ④180℃の油で揚げる。
- ⑤人参・ピクルスはみじん切りにする。  
人参は茹でおく。
- ⑥人参とピクルスを絞り、マヨドレと砂糖でタルタルソースを作る。
- ⑦揚げたきすにタルタルソースをのせて完成。

### 離乳食 【 5～6ヶ月頃 】

午前食



お粥ペースト  
 白身魚ペースト  
 野菜ペースト  
 野菜ペースト  
 野菜スープ

