



御飯
鶏肉の柚子焼き
れんこんのきんぴら
味噌汁
りんご

スティックドーナツ
牛乳

柚子焼きは鶏肉を漬け込む時に柚子の皮を擦って入れました。
鶏肉以外の他のお肉やお魚にも柚子の爽やかな風味は合います。
柚子やネギなど、風味で味付けを変えると料理の幅が広がります。

～レシピ紹介～
 << 材料 5人分 >>
 鶏モモ肉 150g
 醤油 小2
 みりん 小1
 酒 小1/2
 柚子 少々

【鶏肉の柚子焼き】

- ①鶏肉に調味料を全て合わせる。
- ②柚子の皮を擦って①に混ぜ、10分漬け込む。
- ③油を引いたフライパンまたはオーブンでこんがり焼き目がつくまで焼く。
- ④焼きあがった鶏肉をお皿に盛り完成。

離乳食【9～11ヶ月頃】

午前食

午後食



軟飯
鶏団子
大根のきんぴら
味噌汁
りんご

洋風煮込みうどん
フルーツヨーグルト

