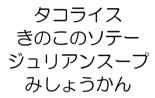
## 6月4日(火)

食 おやつ 凮







ココア入り豆腐ドーナツ 牛乳

『タコライス』は御飯にお肉と野菜をのせて目にも楽しく 子どもたちがたくさん食べてくれるメニューです。 暑くなるこの時期には御飯と一緒に野菜も摂れるのでおすすめです!

## ~レシピ紹介~

## 【 タコライス 】

《材料・子ども5人分》

《作り方》

	御飯	茶碗5杯分
	鶏挽肉	190 g
	玉葱	50 g
Г	ガーリックパウダー	少点
A	ケチャップ	小1/2
L	中濃ソース	小1
	油	適量
	きゅうり	50 g
	トマト	100 g
	レタス	25 g
	ピザ用チーズ	25 g

①材料を切る。 ①材料を切る。 玉葱→みじん切り きゅうり→1cm弱のサイコロ知り トマト→種を取り、サイコロ切り レタス→太めの千切り ②鶏挽肉・玉葱を油で炒める。 ③鶏挽肉に火が通ったらAを加える。 ④お皿に御飯を盛り、レタスをのせ真ん中に③をのせる。

⑤まわりにきゅうりとトマトをのせ、最後にチーズをのせて完成。

## 離乳食 【5~6力月頃】 午前食



野菜スーフ みしょうかん

