

昼食

おやつ



御飯
 鮭のマヨドレ焼き
 お浸し
 味噌汁
 メロン

ミニ冷やし中華
 牛乳

『鮭のマヨドレ焼き』は魚の献立ではみよりの定番です。
 魚嫌いの子も食べやすいように、コーンとマヨドレで和えたソースをのせて焼いています。
 おやつ『ミニ冷やし中華』は暑いこの時期にピッタリです。

～レシピ紹介～

【 鮭のマヨドレ焼き 】

《材料・5枚分》

《作り方》

A	鮭	40g × 5切れ
	酒	小1
	スイートコーン	40g
	玉葱	25g
	マヨドレ (マヨネーズ)	大2
	醤油	小2/3
	隠元	15g

- ① 鮭に酒をふり、10分程度置き臭みを取る。
- ② 材料を切る。
玉葱→みじん切り (辛みが気になる方はレンジで少し加熱してください)
隠元→斜め切り (切った後、茹でておく)
- ③ 調味料とスイートコーン・絞った玉葱を混ぜる。
- ④ オープンシートを引いた鉄板に鮭を並べる。
- ⑤ 鮭の上に③をのせる。
- ⑥ 180℃で温めたオープンで12～15分程焼く。
- ⑦ 焼き上がりに隠元をのせて完成。

離乳食 【9～11カ月頃】

午前食

午後食



軟飯
 かわいのお浸し
 お浸し
 味噌汁
 メロン



焼きうどん
 フルーツポンチ

