

昼食

おやつ



ちゃんぽん麺
棒餃子
添え野菜
フルーツヨーグルト

塩キャラメルケーキ
牛乳

『棒餃子』は、園では蒸して作っていますが
ご家庭ではフライパンで焼くと手軽に作れるのでおすすめです。
ひだを作る餃子ではないので小さなお子さんでも簡単に作れますよ♪

～レシピ紹介～

【 棒餃子 】

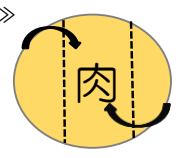
《材料・餃子の皮10枚分》

《作り方》

- 豚挽肉 120g
- もやし 6.5g
- 玉葱 20g
- にら 20g
- 醤油 小1
- 酒 小1
- 生姜 チューブ1cm
- ガーリックパウダー 少々
- ごま油 小1
- 餃子の皮 10枚

- ①材料を切る。
もやし・玉葱→粗みじん切り
にら→1cmに切る。
- ②餃子の皮以外の材料を全て混ぜ合わせて、肉だねを作る。
- ③餃子の皮の真ん中に肉だねをのせ、両脇を中心まで折り合わせる。
- ④蒸して火が通れば完成。
園では蒸していますが、フライパンで焼いても大丈夫です。

《イメージ》



離乳食 【5～6カ月頃】
午前食



お粥ペースト
豆腐ペースト
野菜ペースト
野菜スープ
バナナペースト

