

昼食

おやつ



冷やし中華  
厚揚げのエビマヨ風  
フルーツポンチ



パリパリミニピザ  
麦茶

「厚揚げのエビマヨ風」厚揚げを使っているのでヘルシーでエビマヨ風を味わえます。マヨドレはご家庭にあるマヨネーズで大丈夫です。

～レシピ紹介～

《材料・子ども5人分》

	厚揚げ	150g
	薄力粉	大2
	片栗粉	大1/2
A	ベーキングパウダ	0.5g
	塩	少々
	ごま油	小1/2
	水	大2
	揚げ油	適量
	マヨドレ(卵不使用)	大2
B	ケチャップ	小1
	砂糖	小1
	牛乳	小1
	干しエビ	3g
	アスパラガス	30g

【厚揚げのエビマヨ風】

《作り方》

- ①厚揚げをコロコロに切る。  
(園では3×6のコロコロに切っています)
- ②アスパラガスは斜めに切って茹でておく。
- ③Aをボウルに入れよく混ぜて衣を作る。
- ④干しエビをフードプロセッサーで細かくする。  
(包丁で細かく刻んでも大丈夫です)
- ⑤④とBをボウルに入れ混ぜてソースを作る。
- ⑥厚揚げを③の衣にくぐらせ、油で揚げる。
- ⑦揚げた厚揚げを⑤のソースと絡める。
- ⑧皿に盛り、上からアスパラガスをのせる。

離乳食 【7～8ヶ月頃】

午前食



冷やしうどん  
豆腐煮  
フルーツポンチ

