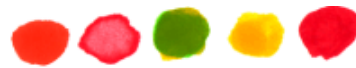




5月2日 (金)



昼 食

お や つ



中華おこわ
唐揚げ
マカロニサラダ
添え野菜
清まし汁
果物3種

こいのぼりクッキー

麦茶

今日は『こどもの日(端午の節句)』に合わせた行事食です。
柏餅とちまきが有名ですが、中華おこわは葉で包んではいませんが
ちまきと同じようにもち米を入れて中華風に味付けをしています。
おやつは見た目もかわいいこいのぼりクッキーで、子どもたちも大喜びです♪

～レシピ紹介～

【 中華おこわ 】

《材料・作りやすい分量》

精白米	1 合
もち米	1 合
豚肉	110g
長葱	45g
しめじ	70g
人参	55g
醤油	大2
砂糖	大1
みりん	小2
油	少々
ごま油	小1

《作り方》

- ①精白米・もち米を合わせて研ぐ。
- ②食材を切る。
豚肉…細かめスライス 人参…色紙
しめじ…割く 長葱…粗みじん
- ③油で材料を炒める。
- ④人参がやわらかくなったら調味料で味をつける。
- ⑤炊飯器に煮汁と具材を加え炊く。
(米と煮汁を入れてから水で2合分に水量を合わせ、上に具材をのせる。)
- ⑥炊き上がったらかき混ぜる。

離乳食 【5～6カ月頃】

午前食



お粥ペースト
ささみペースト
野菜ペースト
バナナペースト

