



冷しゃぶうどん
新ごぼうのごま和え
フルーツポンチ



ピザトースト
牛乳

豚肉にはビタミンB1がたっぷり入っています。
夏バテ防止に最適で、これからの暑い季節にピッタリの一品です。
ご家庭でもぜひ作ってみてください。

～レシピ紹介～

《材料・子ども5人分》

うどん	300g
豚肉	180g
長葱	5cm
酢	小1
醤油	小1
砂糖	小1
ごま油	小1
お好みの野菜	お好みで
めんつゆ	お好みで

【冷しゃぶうどん】

《作り方》

- ①長葱はみじん切りにし、茹でて、水にさらして冷やす。
- ②豚肉は茹でて、火が通ったら水にさらして冷やす。
- ③長葱と豚肉の水気を切り、調味料と全て合わせる。
- ④うどんは茹でて、水にさらして冷やす。
- ⑤うどんの上にお好みの野菜、味のついた豚肉をのせてめんつゆをかける。

離乳食 【7～8カ月頃】

午前食



サラダうどん
そぼろ煮
フルーツポンチ

