



7月16日 (水)



昼食

おやつ



発芽玄米御飯
 生姜焼き
 せんキャベツ
 酢の物
 味噌汁
 オレンジ

パイナップルのぷるぷるデザート
 せんべい
 麦茶

『パイナップルのぷるぷるデザート』は皆さんがご存知のフルーチェのようなデザートです。
 トロピカルフルーツとして人気のパイナップルを使うと
 暑い夏でもさっぱりと食べられます。

～レシピ紹介～

【パイナップルのぷるぷるデザート】

《材料：子ども5人分》

《作り方》

	ヨーグルト	30g
A	砂糖	大3と1/2
	パイナップルジュース	72g
	コーンスターチ	18g
B	パイナップルジュース	165g
	コーンスターチ	8g
	パイナップル缶	適量

- ①鍋にAのパイナップルジュースとコーンスターチを入れてよく混ぜながら火にかける。とろみがついてきたら火をとめて、氷水を入れたボウルで冷ます。
- ②ヨーグルトと砂糖を混ぜ①を入れて混ぜ合わせる。
- ③Bのパイナップルジュースとコーンスターチも①と同様に作り、冷ます。
(Bはソースになるので少しゆるめです)
- ④パイナップル缶は開けて、食べやすい大きさに切る。
- ⑤皿に②を入れ上から③のパイナップルソースをかけ最後に上からパイナップルをのせる。

離乳食 【7～8カ月頃】

午前食



全粥
 肉そぼろ
 さっぱりサラダ
 味噌汁
 オレンジ

