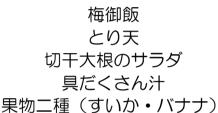
●●●● 7月18日(金)●●●●

昼食おやつ







オレンジケーキ

麦茶

7月の誕生会メニューです。切干大根といえば、煮物を思いつきますが サラダにするとパリパリとした食感で美味しいです。 手軽でさっぱりいただけるので、これからの季節にぴったりです。

~レシピ紹介~ 【 切干大根のサラダ 】

《材料・子ども5人分》 《作り方》

切干大根 15g ①切干大根は軽くもみ洗いして、ぬるま湯でもどしておく。 ②きゅうり…干切り もやし…ざく切り 人参…干切り 切干大根…2~3cmに切っておく。 きゅうり 110g もやし 75g 人参 20g ③切干大根・もやしと人参は別に茹でる。 煮えたら水にさらしてから、水気を絞っておく。 ☆酢 小1 ☆醬油 大1/2 ④☆の調味料を全て合わせてよく混ぜる。 ⑤野菜を④のドレッシングと混ぜ合わせる。 ☆砂糖 小2 小1/2 ⑥皿に盛り、上から人参をのせる。 ☆ごま油

離乳食 【5~6カ月頃】 午前食



お粥ペースト 冬瓜ペースト ほうれん草ペースト



