

7月31日 (木)

昼食

おやつ



御飯
鮭の塩麴焼き

添え野菜
刻み昆布の炒り煮
味噌汁
メロン

コーン蒸しパン

牛乳

鮭は家庭でもよく使われる食材だと思います。今回は塩麴で味をつけてみました。
味付けを変えることで、簡単に違ったメニューになります。
バリエーションの一つに加えてみてください。

～レシピ紹介～

【 鮭の塩麴焼き 】

《材料・子ども5人分》

鮭 40g×5
塩麴 20g

《作り方》

- ① 鮭に塩麴を塗り、10分程置いておく。
- ② フライパン又は魚焼きグリルで両面焼く。
※ 塩麴は焦げやすいので、弱火で焼くといいですよ。

離乳食 【9～11ヵ月頃】

午前食

午後食



軟飯
白身魚の味噌焼き
根菜煮
味噌汁
メロン



焼きうどん
フルーツポンチ

