



9月4日 (木)



昼 食

おやつ



サラダうどん
揚げ出し豆腐のみぞれかけ
添え野菜
フルーツポンチ

おかかチャーハン
牛乳

『揚げ出し豆腐のみぞれかけ』でも使用している豆腐は大豆のしぼり汁である豆乳をにがりなどの凝固剤で固めた日本の代表的な食品でたんぱく質・カルシウム・鉄分・マグネシウムが豊富です。小さな子どもでも食べやすく、いろいろな料理に使えます。

～レシピ紹介～

【 揚げ出し豆腐のみぞれかけ 】

押し豆腐	200g
薄力粉	20g
大根	120g
出汁	150g
醤油	大1/2
みりん	大1
砂糖	小1
塩	少々
かつお節	3g
片栗粉	3g
おくら	適量
トマト	適量

- ①豆腐は水気を切り、四角く切る。
(図では2×5で切っています。)
- ②豆腐に薄力粉をまぶし分量外の油で揚げる。
- ③大根をすりおろし、鍋で煮て片栗粉以外の調味料で味を調える。
(かつお節は揉んで細かくしてから最後に入れる。)
- ④大根の味が整ったら、水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ⑤おくらは茹でて輪切り、トマトは湯むきしてサイコロに切っておく。
- ⑥お皿に揚げ出し豆腐を入れて上から大根おろしのたれをかける。
彩りにおくらとトマトをのせる。

離乳食 【9～11ヵ月頃】

午前食

午後食



サラダうどん
豆腐ステーキみぞれあん
フルーツポンチ



軟飯
ささみ入り煮浸し
味噌汁

