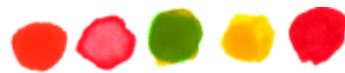


10月7日 (火)



昼 食

おやつ



しっぽくうどん
大豆入りひじきハンバーグ
添え野菜
フルーツポンチ



スイートポテト

牛乳

ハンバーグに使われている大豆は、「畑の肉」とも呼ばれ
良質なタンパク質が豊富で、動物性たんぱく質に匹敵することから
そう呼ばれています。腸内環境を整えるとも言われています。

～レシピ紹介～

《材料・子ども5人分》

【大豆入りひじきハンバーグ】

《作り方》

鶏挽肉	120g
乾燥大豆	30g
木綿豆腐	65g
玉葱	125g
人参	15g
ひじき	2g
高野豆腐	12g
醤油	小2
豆乳	小4
浅葱	適量
醤油	大1/2
みりん	小1/3
砂糖	小2
水	大5
片栗粉	大1/2

- ①大豆は茹でて粗みじん切りにする。
(水煮を使っても大丈夫です)
- ②ひじきはぬるま湯で戻しておく。
- ③玉葱・人参をみじん切りにする。
- ④高野豆腐はフードプロセッサーで粉末状にする。
- ⑤☆の材料を全て混ぜ合わせ5等分にして丸く形を作る。
- ⑥フライパンに油をしき、⑤を焼く。
- ⑦★の調味料を鍋に入れて煮立て
分量外の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ⑧ハンバーグに⑦のたれをかけ、上に小口切りにした浅葱をのせる。

離乳食 【5～6ヶ月頃】

午前食



お粥ペースト
豆腐ペースト
野菜ペースト
野菜スープ
バナナ

