

11月26日 (水)

昼 食

おやつ



御飯

卵焼き

切干大根煮

れんこんチップス

味噌汁

梨

デザートごま豆腐

せんべい

麦茶

本日のおやつの『デザートごま豆腐』はみのりの定番おやつです。
わらび餅のような味わいですが、軟らかいのでとても食べやすいです。
練りごまを使っているので粒状のごまよりも消化吸収が高く栄養素を効率よく摂り込めます。

～レシピ紹介～

《約子ども7人分》

★牛乳	88 g
★白練りごま	12 g
★片栗粉	18 g
○水	50 g
○粉寒天	2 g
◎豆乳	200 g
◎砂糖	30 g
きな粉	15 g
砂糖	5 g
黒蜜	適量

【 デザートごま豆腐 】

《作り方》

- ★牛乳・白練りごま・片栗粉を合わせておく。
- 鍋に○水・粉寒天を合わせ火にかけ沸騰させる。
- ②に◎豆乳と砂糖を人肌に温めて加える。
- ③に①を加え粘りが出るまで火にかける。
粘りが出てから30秒程、火にかけながら混ぜる。
- 水で濡らしたバットに④を流し入れる。
- 粗熱が取れたら、冷蔵庫でしばらく冷やし
食べやすい大きさに切る。
- きな粉と黒蜜をかける。
*黒糖に水を少々加え、火にかけると黒蜜ができます。

離乳食 【 9～11ヶ月頃 】

午前食



軟飯
しらす炒め
野菜煮
味噌汁
梨

午後食



焼きうどん
フルーツヨーグルト

