

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『デザートごま豆腐』はみのかの定番おやつです。
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ため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	88g
★白練りごま	12g
★片栗粉	18g
○水	50g
○粉寒天	2g
◎豆乳	200g
◎砂糖	30g
きな粉	15g
砂糖	5g
黒蜜	適量

【 デザートごま豆腐 】

《作り方》

- ①★牛乳・白練りごま・片栗粉を合わせておく。
 - ②鍋に○水・粉寒天を合わせ火にかけ沸騰させる。
 - ③②に◎豆乳と砂糖を人肌で温めて加える。
 - ④③に①を加え粘りが出るまで火にかける。
粘りが出たら30秒程、火にかけながら混ぜる。
 - ⑤水で濡らしたバットに④を流し入れる。
 - ⑥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。
 - ⑦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

午後食



軟飯
しらす炒め
野菜煮
味噌汁
梨



焼きうどん
フルーツヨーグルト

