

# 12月15日(月)

## 昼 食

## おやつ



味噌煮込みうどん  
かき揚げ  
添え野菜  
フルーツポンチ



あったかドリア  
牛乳

「あったかドリア」は、ホワイトソースを焦がさないように  
混ぜ続けることがポイントです。フツフツとしててトロミが  
ついてきたら出来上がりです。

### ～レシピ紹介～

《材料・米3合》

A	米 ターメリック	3合
B	薄力粉 牛乳 食塩	少々 大4 550 g
C	豚挽肉 玉ねぎ カットトマト缶 ケチャップ 砂糖 ガーリックパウダー ピザ用チーズ	220 g 90 g 500 g 1/2カップ 大2・1/2 少々 200 g

### 【あったかドリア】

《作り方》

- ①Aを合わせて炊く。
- ②玉ねぎ→みじん切り
- ③薄力粉と牛乳を合わせて混ぜ、ザルでこして火にかける。  
　へラなどで混ぜ続けホワイトソース（B）を作り、最後に塩を加える。
- ④別のフライパンで豚挽肉・玉ねぎを炒める。
- ⑤グラタン皿に①（A）→③（B）→④（C）の順にのせ  
　上からピザ用チーズをかけ、180℃のオーブンに入れて  
　焦げ目がつくまで焼く。

### 離乳食 【9～11ヶ月頃】

午前食



味噌煮込みうどん  
しらすの和え物  
フルーツポンチ

午後食



軟飯  
味噌汁  
煮浸し

