

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

【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。
ヘ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。
Cの調味料を全て合わせて煮込み、ミートソース(C)を作る。
- 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

午後食



味噌煮込みうどん
しらすの和え物
フルーツポンチ



軟飯
味噌汁
煮浸し

