

12月23日 (火)

昼食

おやつ



炊き込み御飯
厚焼きたまご
わかめの酢の物
味噌汁
みかん

じゃがバター
牛乳

「炊き込み御飯」は御飯を炊く際に、具を米と一緒に炊き込んで作る飯で炊飯時に塩、醤油、酒、出汁等で調味し、秋に季節の食材を使って作ることが多く御飯とおかずと一緒に食べられ忙しい時にも便利です。

～レシピ紹介～

《材料・作りやすい分量》

米	1.5合
もち米	1.5合
鶏肉	150g
しめじ	100g
長葱	100g
人参	78g
醤油	大2
砂糖	小4
みりん	小2
油	適量
隠元	適量

【炊き込みご飯】

《作り方》

- ①米ともち米は研いで浸水させておく。
※後から具材を入れるので水は少なめにしておく。
- ②具材を切る。
鶏肉…小さく しめじ…小さめ
長葱…1/2小口切り 人参…千切り
隠元…小口切り（茹でておく）
- ③★の材料を油で炒めて火が通ったら、醤油・砂糖・みりん
味をつけ、汁気も一緒に冷ましておく。
- ④③ボウルとザルを使い、具と汁を分ける。
- ⑤研いでおいた米に汁を入れ3合のメモリに合わせる。
※足りない分は水を加える。
- ⑥⑤の米の上に具材をのせて炊く。
- ⑦炊き上がった御飯を茶碗に入れ、上から隠元をのせる。

離乳食【9～11ヶ月頃】

午前食

午後食



人参入り軟飯
しらすと冬瓜の煮物
きゅうりの酢の物
味噌汁
みかん



野菜煮込みうどん
フルーツポンチ

