

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
隱元	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・みりんで味をつけ、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

