

7月28日 (火)

昼食

おやつ



御飯
たらさっぱりソースかけ
切り干大根の煮物
味噌汁
メロン

サラダ春雨
牛乳

栄養価がたかくて日持ちする「乾物」や「缶詰」は買い置きしておく便利です。
切り干大根は煮物だけでなく、和え物や卵焼きの具としても
天日干し効果でミネラルや食物繊維が凝縮されています。

～レシピ紹介～

《材料：子ども5人分》

切り干大根 35g
人参 40g
糸こんにゃく 30g
ちくわ 20g
浅葱 5g
油 適量
醤油 小2
砂糖 小1
みりん 小1/2

【 切り干大根の煮物 】

《作り方》

- ①切り干大根はぬるま湯で戻し、2～3cmに切る。
- ②人参…千切り 糸こんにゃく…2～3cm ちくわ…千切り 浅葱…小口切り
- ③鍋に油をしいて、人参・糸こんにゃく・ちくわを入れて炒める。人参に火が通ったら、切り干大根と少量の水を入れて 柔らかくなるまで煮る。
- ④柔らかくなったら、砂糖・みりん・醤油の順に入れて 味を付ける。
- ⑤皿に盛り、彩りに上から浅葱をのせる。

離乳食 【7～8ヶ月頃】

午前食



全粥
たらのさっぱりソースかけ
きゅうのお浸し
味噌汁
メロン

