



8月3日 (月)



昼 食

おやつ



沖縄ジュシー
グリルチキン
香味ドレッシングサラダ
アーサー汁
すいか

雪塩ちんすこう

牛乳

今日の献立は『沖縄ジュシー』『アーサー汁』『雪塩ちんすこう』と
沖縄の郷土料理のメニューを取り入れています。
ジュシーとは豚肉のだし汁と具材をお米と一緒に炊き上げる沖縄風ご飯です。

～レシピ紹介～

【 沖縄ジュシー 】

《材料・子ども5人分》

御飯	茶碗5杯分
豚肉	60g
人参	1/4本
糸こんにゃく	15g
刻み昆布	3g
ラード	適量
醤油	大1/2
みりん	大1/2
塩	少々
隠元	1本

《作り方》

- ①材料を切る。
豚肉…2cm 糸こんにゃく…1cm
人参…千切り 刻み昆布…ぬるま湯で戻し1cm
隠元…茹でて、小口切りにしておく。
- ②フライパンにラードをしき、隠元以外の材料を炒める。
火が通ったら、調味料で味をつける。
- ③御飯と具材、隠元を混ぜ合わせて出来上がり。

離乳食 【 5～6ヶ月頃 】

午前食



お粥ペースト
野菜ペースト
野菜スープ

