



# 今月のレシピ



これから旬を迎える、大根やかぶを使ったレシピです

11/28 (火) の副菜メニューより

## 大根もち

【材料 (大人、子ども各2人分)】

|         |      |
|---------|------|
| 大根      | 120g |
| 桜えび     | 2g   |
| 大葉      | 2枚   |
| 鶏がら     | 3g   |
| 片栗粉     | 30g  |
| 小麦粉     | 5g   |
| ごま油     | 少々   |
| ポン酢しょう油 | お好みで |

【作り方】

- ① 大根は100gをすりおろして軽く絞っておく (絞り汁は使うので残しておく)。
- ② 残りの大根と大葉は千切りにする。
- ③ ①、②と桜えび、鶏がら、片栗粉、小麦粉をさっくりと混ぜ、大根の絞り汁15g程度を加えてさらに混ぜる。
- ④ フライパンにごま油を熱し、③を薄く平らにのぼしながら入れる。こんがり両面を焼き、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ お好みでポン酢しょう油をかける。

離乳食レシピ 7~8か月頃

## 高野豆腐のみぞれ煮

< 材料 >

|      |      |      |    |
|------|------|------|----|
| 高野豆腐 | 1/2枚 | だし汁  | 適量 |
| 大根   | 20g  | しょう油 | 少々 |

< 作り方 >

- ① 高野豆腐は水で戻し、軽く絞って刻む。
- ② 大根は皮をおき、すりおろす。
- ③ ①と②をだし汁としょう油で煮る。

離乳食レシピ 9~11か月頃

## 豚ひき肉のかぶらあん

< 材料 >

|      |     |      |    |
|------|-----|------|----|
| 豚ひき肉 | 15g | しょう油 | 少々 |
| かぶ   | 20g | だし汁  | 適量 |
| かぶの葉 | 5g  | 片栗粉  | 少々 |

< 作り方 >

- ① 豚ひき肉はほぐしながら茹でる。
- ② かぶは皮をおき、すりおろす。  
かぶの葉はざく切りにする。
- ③ ②をだし汁としょう油で煮て、水溶き片栗粉でとろみを付け、①にかける。