



今月のレシピ



5/31 (金) の副菜メニューより

塩昆布じゃがバター

【材料 (大人、子ども各2人分)】

じゃが芋	200g
コーン缶	20g
塩昆布	5g
バター	5g

【作り方】

- ① じゃが芋は皮をおき、ひと口大に切り、茹でる。
- ② フライパンにバターを熱し、コーンを入れて軽く炒める。
- ③ ②に①と塩昆布を加えてさっくりと混ぜる。

離乳食レシピ

7～8か月頃

豆乳うどん

< 材料 >

うどん	30g	無調整豆乳	15g
鶏ひき肉	15g	しょう油	少々
キャベツ	15g	だし汁	適量
玉ねぎ	10g	片栗粉	少々

< 作り方 >

- ① うどんは細かく刻んで茹でる。
- ② 鶏ひき肉はほぐしながら茹でる。
キャベツ、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ ②を豆乳、しょう油、だし汁で煮て、水溶き片栗粉でとろみを付け、うどんにかける。

離乳食レシピ

9～11か月頃

ミートドリア風おかゆ

< 材料 >

全がゆ	90g	トマト缶	10g
豚ひき肉	15g	しょう油	少々
にんじん	10g	だし汁	適量
玉ねぎ	15g	片栗粉	少々

< 作り方 >

- ① 豚ひき肉はほぐしながら茹でる。
にんじん、玉ねぎは粗みじんにする。
- ② ①とトマト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、おかゆにかける。