

6月27日(火)献立より

ヤンニョムチキン(子ども2人、大人2人分)

<材料>

- | | |
|-------------|-------------|
| ・鶏ささみ…6本 | ・小麦粉…適量 |
| ・白いりごま…小さじ2 | ・油…適量 |
| ★ケチャップ…大さじ2 | ★酢…小さじ2 |
| ★しょう油…小さじ2 | ★おろしにんにく…少々 |
| ★みりん…小さじ2 | |

<作り方>

- ① 鶏ささみはそぎ切りにし、小麦粉をまぶしてから、油をひいたフライパンで両面を焼く。
- ② ★を全て合わせて火にかけてタレを作る。
- ③ ①に②のタレを絡ませる。
- ④ 白ごまをふって、器に盛る。



離乳食レシピ

7~8か月頃

しらすとなすのじゃが芋和え

<材料>

しらす干し	2g
なす	1/4本
じゃが芋	1/4個
野菜スープ	1/2カップ

<作り方>

- ① じゃが芋は皮と芽を取り除いてから柔らかくゆで、フォークの背を使い粗くつぶす。しらす干しは熱湯でゆで、湯をきって刻む。
- ② なすは皮をむいて粗みじん切りにする。
- ③ 鍋に②と野菜スープを入れ、柔らかくなったら①を加えて混ぜる。

9~11か月頃

じゃが芋とかじきの煮物

<材料>

じゃが芋	1/3個
チンゲン菜(葉先)	1/2枚
かじき	20g
しょう油	1~2滴
だし汁	1/2カップ

<作り方>

- ① じゃが芋は皮と芽を取り除き、柔らかくゆでて5mm角に切る。チンゲン菜は柔らかくゆでて、粗みじん切りにする。
- ② かじきはゆでてから、細かく刻む。
- ③ 鍋に①と②、だし汁、しょう油を入れて2分程煮る。