

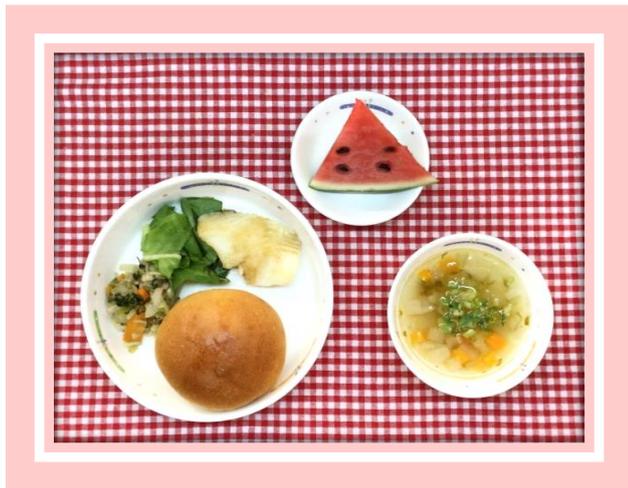


8月7日 (月)



昼食

おやつ



バターロール
 白身魚のムニエル
 野菜ソテー
 コロコロスープ
 すいか

塩焼きそば
 牛乳

「白身魚のムニエル」は、かれいを使うことでやわらかく仕上がります。
 ガーリックパウダーのソースが食欲をそそるメニューです。
 魚が苦手な子もおいしく食べることができます。

～レシピ紹介～
 《材料・5人分》

かれい	5切れ
塩	少々
小麦粉	25g
サラダ油	適量
☆醤油	小1
☆油	小1
☆ガーリックパウダー	少々

【白身魚のムニエル】
 《作り方》

- ①かれいに塩を振り、下味をつける。
- ②かれいに小麦粉をまぶして、油を引いたフライパンに並べて両面を焼く。
- ③☆の調味料を混ぜ合わせてソースを作り、焼きあがったかれいにかける。

離乳食 【7～8ヶ月頃】
 午前食



パン粥
 白身魚の煮物
 和え物
 コロコロスープ
 すいか

