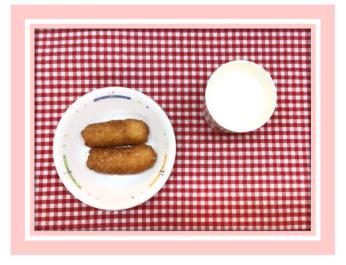
●●●●10月23日(月)●●●●

昼食





おやつ

御飯 鶏肉の柚子焼き れんこんのきんぴら 味噌汁 りんご

スッティックドーナツ 牛乳

柚子焼きは鶏肉を漬け込む時に柚子の皮を擦って入れました。 鶏肉以外の他のお肉やお魚にも柚子の爽やかな風味は合います。 柚子やネギなど、風味で味付けを変えると料理の幅が広がります。

~レシピ紹介~

≪ 材料 5人分 ≫

【鶏肉の柚子焼き】

鶏モモ肉 150g ①鶏肉に調味料を全て合わせる。

醤油 小2 ②柚子の皮を擦って①に混ぜ、10分漬け込む。

みりん 小1 ③油を引いたフライパンまたはオーブンでこんがりと焼き目がつくまで焼く。

離乳食 【 9~11ヶ月頃 】

午前食

午後食



軟飯 鶏団子 大根のきんぴら 味噌汁 りんご



洋風煮込みうどん フルーツヨーグルト

