

## ◇◇ドゥーラご飯お弁当メニュー◇◇



豆腐ハンバーグ

ひじきの煮物

かぼちゃ煮

大根とじゃこのゆず酢あえ

雑穀入りご飯

ご飯は栄養価が高い、雑穀入りご飯。

豆腐ハンバーグは、塩と塩こうじですっきりと味付け。豆腐と鶏ひき肉に、ねぎ・しょうがの風味をきかせています。

煮物はたっぷりの出汁を使い、砂糖とみりんは使わずに、お酒・お醤油・塩で味付けしています。ひじきの煮物は玉ねぎを入れることで甘味を出しています。かぼちゃは煮汁にとろみをつけて食べやすく。

大根とじゃこのゆず酢和えは、じゃこと大葉がいいアクセントに。酢の物は箸休めにぴったり。

薄味でやわらかく仕上げているので、煮物やハンバーグは、離乳食のもぐもぐ期や完了期にも取り分けることができます。