MENU

にんじんごはん

主食

幼児食



栄養価（1人分）
エネルギー140kcal
塩分相当量　0.7g

材料（作りやすい分量）

米	2合	しょうゆ	大さじ1
だし昆布	小1枚	塩	小さじ1/4
にんじん	小1本	パセリまたはブロッコリー	適量
ちりめんじゃこ	20g		

作り方

1. 米は洗って、だし昆布と一緒に普通の水加減にして約30分つけておく。
2. にんじんはすりおろす。
3. 炊飯器に2のおろしにんじん、ちりめんじゃこ、しょうゆ、塩を加えて炊飯する。
4. 炊きあがったら、さっくり混ぜる。
5. おにぎりにしたり、にんじんの形に整えたりして、好みでパセリやブロッコリーを添える。

MEMO

にんじんをすりおろすことによって食べやすくなります

すりおろしたにんじんで かんたん＆食べやすいメニュー

●にんじん入りホットケーキ
※生地に混ぜる

●にんじんポタージュ
※玉ねぎ・じゃがいもと合わせて煮てミキサーへ

MENU　季節のごはん　えんどうごはん

主食

幼児食



栄養価（1人分）
エネルギー135kcal
塩分相当量　0.4g

かみかみメニュー

材料（作りやすい分量）

米	2合
えんどう豆	60～80g
塩	小さじ1/2

えんどう豆の“さやとり”は家庭でできる食育

・さやの中から豆が出てくるのが面白い～
・お子さんの小さな手でも開けやすい

作り方

1. 米を洗い、普通の水加減にして約30分つけておく。
2. えんどう豆は洗って水気を切っておく。
3. 1に塩を入れて混ぜ、えんどう豆を加えて炊く。
4. 蒸らしてから軽く混ぜ合わせる。

MEMO

一緒に炊くことで、えんどう豆のうまみがご飯になじみます

MENU 季節のごはん　とうもろこしごはん

主食

幼児食



栄養価（1人分）
エネルギー146kcal
塩分相当量　0.4g



かみかみメニュー

材料（作りやすい分量）

米	2合
とうもろこし	80g(小1本)
塩	小さじ1/2
（酒）	（小さじ1）
バター(お好み)	10g



作り方

1. 米を洗い、普通の水加減にして約30分つけておく。
2. とうもろこしの実を芯からそぎ取る。
3. 1に塩、（酒）を入れてよく混ぜ、2ととうもろこしの芯を加えて炊く。
4. 炊きあがったら芯を取り除き、ふんわりと混ぜる。
5. 炊きあがりにお好みでバターを混ぜ込めば、香りとコクが加わって、洋風の味わいを楽しむことが出来る。

MEMO

ほんのり甘い炊き込みごはんです。シンプルな味つけなので素材のうまみを感じられます。シルクコーン、さつまいもでアレンジも

MENU

季節のごはん　まいたけごはん

主食

幼児食

材料（作りやすい分量）

米	2合	にんじん	1/3本
まいたけ	1パック	しょうゆ	小さじ2
しめじ	1/2袋	酒	小さじ1



栄養価（1人分）
エネルギー135kcal
塩分相当量　0.2g



まいたけやしめじを細かくほぐす作業をお子さんにさせてあげてもいいですね！

作り方

1. 米を洗い、2合分の水量より少なめに水を張り、約30分つけておく。
2. まいたけは手でちぎり、しめじは石突きを落とし、小房に分ける。にんじんは皮をむき、せん切りにする。
3. 1に、しょうゆ・酒を入れ、軽く混ぜる。2の具材を加え、炊く。
4. 炊き上がったら、10分ほど蒸らし、軽く混ぜて出来上がり。



かみかみメニュー

MEMO

まいたけやしめじは、香りよく、細かくほぐすことでお子さんでも食べやすいごはんに仕上がります

MENU いり大豆ごはん

主食

幼児食



栄養価（1人分）
エネルギー　150㎉
塩分相当量　0.5g

材料（作りやすい分量）

米	2合	しょうゆ	大さじ1/2
いり大豆	30g	塩	小さじ1/4
ちりめんじゃこ	20g		

いり大豆は、基本的に「**5歳以降**」がおすすめ

作り方

1. 米は洗って炊飯器に入れ、普通の水加減にする。
2. いり大豆とちりめんじゃこと調味料、70ccの水を加えてひと混ぜして炊飯する。



かみかみメニュー

MEMO

いり大豆は、豆まき用のものを使うと便利
乾燥大豆なら、洗って紙封筒に入れて、電子レンジで10～20秒
加熱してから、加えます。

MENU 骨太ごはん

主食

幼児食



栄養価（1人分）
エネルギー　133kcal
塩分相当量　0.1g

材料（作りやすい分量）

米	2合
スキムミルク	大さじ2
ちりめんじゃこ	20g

骨太ごはんは、
カルシウム＋たんぱく質＋かむ力UP
成長期のお子さんにピッタリ！

作り方

1. 米は洗って炊飯器に入れて普通の水加減にする。
2. 1にスキムミルクが溶けるまでしっかり混ぜ、ちりめんじゃこも加えて炊飯する。

MEMO

スキムミルクは、クセが少なく、少々で栄養アップできます
他にも下茹でして刻んだ小松菜を加えるのもよい

かみかみメニュー

MENU

キャラクターおにぎり

主食

離乳食完了期

幼児食



栄養価（1人分）
エネルギー　111kcal
塩分相当量　0.1g



まんまる動物おにぎりや
例）くま・ねこ・うさぎ
好きなキャラクターおにぎり
を作るとお子さんも大喜び

材料（10個分）

米	2合	ソーセージ	1/3本
かつお節	10g	ミニトマト	2～3個
しょうゆ	少々	焼きのり	少々

作り方

1. 米は普通に炊き、かつお節としょうゆを混ぜたものを合わせて味をつける。（すりおろしたにんじんを米と一緒に入れて炊いたものでもOK）
2. 少し平らな丸いおにぎりを10個作る。
3. ソーセージの輪切りを20個(ほっぺ)、ミニトマトは4つに切る(鼻)。焼きのりで眉毛、目、口を作る。
4. 2のおにぎりに3を置いて顔を完成させる。

MEMO

おにぎりを一緒に握ったり、顔のパーツを一緒に「ぺたっ」と貼る作業を一緒にするのも楽しい時間ですね！

MENU

ひじきとごまのふりかけ

主食

離乳食完了期

幼児食



栄養価（ふりかけのみ）
エネルギー　24kcal
塩分相当量　0.3g

材料（作りやすい分量）

ひじき(乾)	3ｇ
しらす	15ｇ
いりごま	12ｇ
焼きのり・かつお節	適量

ごま油	小さじ2
しょうゆ	小さじ1





作り方

1. ひじきは水で戻し、やわらかくゆでる。長い場合は食べやすく切る。
2. フライパンにごま油をひき、１・しらす・いりごまを焦がさないように弱火で炒る。
3. ２の水分が飛んだら、ちぎった焼きのりとかつお節を加え、しょうゆで味を調える。
4. ごはんと混ぜあわせ、おにぎりにする。

MEMO

おにぎり以外にも、卵焼き・和え物にも使えます
たくさん作った場合は、小分けして冷凍保存もできます



栄養まんてんおにぎり

カルシウム・鉄分も一緒に

MENU

にんじんとツナのふりかけ

主食

離乳食完了期

幼児食



栄養価（ふりかけのみ）
エネルギー　12㎉
塩分相当量　0.2g

材料（作りやすい分量）

にんじん	小1本（100g）
ツナ（水煮）	80g
しょうゆ	小さじ1.5



にんじんの甘みとツナのうまみが相性抜群の一品！

作り方

1. にんじんはみじん切りにしてゆで(電子レンジ600Wで２～３分加熱する)、水気をしっかり切る。
2. フライパンに１とツナを入れて水分がなくなるまで炒る。
3. しょうゆで味つけする。



栄養まんてんおにぎり

（ビタミンやたんぱく質も一緒）

MEMO

にんじんは柔らかめにゆでましょう
ツナの代わりにしらすやコーンなどでアレンジもできますよ
白ごまを混ぜてもOK

MENU 卵入り焼きおにぎり

主食

離乳食完了期

幼児食



栄養価（２個分）
エネルギー　１３２㎉
塩分相当量　０.４ｇ

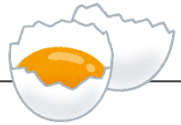
朝食におすすめ



手づかみ食べにおすすめ

材料（作りやすい分量）

ごはん	200ｇ
卵	1個
ひじき(乾)	5ｇ
油あげ	１枚（20ｇ）
いりごま	大さじ１
めんつゆ (2倍濃縮)	大さじ１
ごま油	小さじ１/４



作り方

1. ひじきは水で戻しておき、水気を切る。油揚げは横半分に切ってせん切りし、熱湯をかけて油抜きをする。
2. 耐熱容器に１とめんつゆ、水大さじ1を入れて電子レンジ600Wで1分程度加熱する。
3. ごはんに2といりごま、卵を混ぜて８等分にする。
4. フライパンにごま油を熱し、両面をこんがり焼く。

MEMO

ひじきや油あげの代わりにしらすやツナを混ぜてもおいしい
厚みは1.5cmぐらいが食べやすい

MENU

あさり入り焼きおにぎり

主食

離乳食完了期

幼児食



栄養価（２個分）
エネルギー　１２９kcal
塩分相当量　０.４g
鉄分　２.１mg

鉄分UPメニュー

手づかみ食べに
おすすめ

材料（作りやすい分量）

ごはん	200g	にんじん	15ｇ
卵	1個	小松菜	15ｇ
あさりのむき身	大さじ２(20ｇ)	めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ１
ひじき（乾）	５ｇ	いりごま	大さじ１
油揚げ	１/２枚（10ｇ）	ごま油	小さじ１/４

作り方

1. ひじきは洗う。油あげは横半分に切ってせん切りし、熱湯をかけ、油抜きをする。にんじんは2㎝長さのせん切り。小松菜は細かく切る。
2. 耐熱容器に１と細かく刻んだあさりのむき身・めんつゆ・水大さじ1を入れて電子レンジ600Wで1分程度加熱する。
3. ごはんに2といりごま、卵を混ぜて８等分にする。
4. フライパンにごま油を熱し、両面をこんがり焼く。

MEMO

めんつゆ＋あさりのうまみでうす味でもおいしい

豊岡市　こども未来課

MENU

じゃがいものごはんおやき

主食

離乳食完了期

幼児食



栄養価（３個分）
エネルギー　１２６kcal
塩分相当量　０.４g



手づかみ食べに
おすすめ

材料（作りやすい分量）

じゃがいも	1個
ごはん	茶碗1/2杯
ちりめんじゃこ	大さじ２
油	小さじ１
しょうゆ	１ｇ



作り方

1. じゃがいもはゆでてつぶす。
2. １にごはん、ちりめんじゃこを加えて混ぜる。
3. ６等分にして、小判状に形を整え、油を熱したフライパンで両面をこんがり焼き、表面に、はけでしょうゆを塗る。

MEMO

ごまや桜エビやピザ用チーズを加えるとカルシウムアップに
刻んだ青菜やおろしにんじんを混ぜて彩りよく仕上げることも出来ます

MENU チャーハン

主食

離乳食完了期

幼児食



栄養価（1人分）
エネルギー　230kcal
塩分相当量　1.0g

材料（２人分）

ごはん	200g	しょうゆ	小さじ2/3
卵	1個	塩	少々
ロースハム・青ねぎ	各20g	青のり	少々
しいたけ（にんじん）	10g		
油	小さじ1/2		



作り方

1. 卵は割りほぐす。ロースハムは5㎜角に切る。
2. 青ねぎとしいたけ（にんじん）はみじん切りにする。
3. フライパンに油を熱し、ねぎとしいたけ（にんじん）を炒め、青ねぎに火が通ったらロースハムを加え、炒める。
4. 強火にし、卵を流し入れ、ほぐしながら火を通す。ご飯を加えてほぐしながら炒め、しょうゆと塩で味つけをして、器に盛りつけ、青のりをふる。

MEMO

ロースハムをツナ缶へ代えたり、ねぎやしいたけの代わりに、にんじん・玉ねぎ・コーンなどアレンジできます

月齢の小さなお子さんには・・・

あんかけチャーハン

●あんかけ（だし＋片栗粉）をかけると食べやすくなります

MENU

さば缶と大豆のドライカレー

主食

幼児食



栄養価（1人分）
エネルギー　264kcal
塩分相当量　0.6g

材料（3人分）

ごはん	1合	木綿豆腐	75g
玉ねぎ	1/4個	油	小さじ1
にんじん	1/4本	コンソメ	1/4個
サバ缶（水煮）	45g	カレー粉	小さじ1/2強
水煮大豆	25g	ケチャップ	大さじ1.5



作り方

1. たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
2. サバ缶、水煮大豆、木綿豆腐は水気を切っておく。
3. フライパンに油を熱し、1をきつね色になるまで炒め、サバ缶と豆腐を加え、崩しながら炒める。
4. コンソメ、水60cc、水煮大豆を加えて水気がなくなるまで煮込む。
5. カレー粉、ケチャップを加えて味を調える。

MEMO

火を使う時間が短く、栄養たっぷりのやさしいカレーです
チーズを少し加えると味がまろやかに



カレートースト

●食パンにドライカレーをのせてアレンジ

MENU

季節の野菜たっぷりカレー

主食

離乳食完了期

幼児食



栄養価（1人分）
エネルギー　295kcal
塩分相当量　0.7g

材料（３人分）

ごはん	1合分
鶏肉	60g
玉ねぎ・にんじん	1/4個
かぼちゃ	100g
なす・トマト	各1/4個
油	大さじ1
りんご	1/8個
じゃがいも	1/2個
固形ブイヨン	1/2個
カレー粉	小さじ1/2
ケチャップ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/3

作り方

1. 鶏肉は一口大に切って、カレー粉をまぶしておく。野菜(玉ねぎ・にんじん・かぼちゃ・なす・トマト)は食べやすい大きさに切っておく。
2. 鍋に油を熱し、1を炒める。水1カップとブイヨンを加えて10分ほど弱火で煮る。
3. すりおろしたりんごとじゃがいも、ケチャップを加え、さらに弱火で煮込み、とろみがついたらしょうゆで味を調える。

MEMO

秋にはさつまいもやきのこ、冬には大根やかぶなど季節の食材を入れてアレンジできます

月齢の小さなお子さんには・・・

- 鶏ミンチ肉を利用したり、調味料の量を少なくすることで食べやすくなります。
- りんごの甘みとじゃがいものとろみが入り、お子さんが食べやすい

MENU

野菜ホットサンド

主食

幼児食



栄養価（1個分）
エネルギー　112kcal
塩分相当量　0.5g

朝食におすすめ

手づかみ食べにおすすめ

材料（6個分）

サンドイッチ用食パン	6枚	油	適量
バター	4g	ケチャップ	小さじ1
玉ねぎ・にんじん・ピーマン	合わせて50g	小麦粉	適量
豚肉	25g		

作り方

1. パンにバターを塗っておく。
2. 野菜と豚肉をせん切りにして油で炒め、ケチャップで味をつける。
3. 1のパンの中央に2の具をのせ、三角に折り、水で溶いた小麦粉をパンの端に塗りしっかり押さえる。
4. フライパンで両面をこんがり焼き、食べやすい大きさに切る。

MEMO

野菜の量を減らし、とろけるチーズやマッシュポテトを加えたり、豚肉の代わりにロースハムやツナを加えるなどアレンジができます

MENU

ロールサンド



主食

幼児食



栄養価（1本分）
エネルギー　157㎉
塩分相当量　1.3ｇ

材料　（2本分）

食パン(サンドイッチ用)	2枚
ケチャップ(マヨネーズ)	大さじ1
魚肉ソーセージ	1本(75ｇ)
キャベツ・にんじん	各20ｇ



作り方

1. キャベツとにんじんはせん切りにして、電子レンジにかけて、しんなりさせ水気をよく絞る。
2. ソーセージは横半分に切る。
3. パンにケチャップ(マヨネーズ)を塗り、1を広げ、ソーセージを芯にして端からクルクルと巻く。
4. ラップで巻き、しばらく置いてなじませる。

MEMO

月齢の小さなお子さんで生野菜が食べにくいようなら、電子レンジで加熱しましょう



朝食におすすめ



手づかみ食べにおすすめ



かみかみメニュー

MENU

星型きなこサンド



主食

離乳食完了期

幼児食

材料 （2人分）

食パン(サンドイッチ用)	2枚
きな粉	10ｇ
豆乳(または牛乳)	10ｇ
砂糖	小さじ1/2





栄養価（1人分）
エネルギー　117㎉
塩分相当量　0.5ｇ



手づかみ食べに
おすすめ

作り方

1. 容器にきな粉と砂糖を入れて混ぜる。
2. 1に豆乳(または牛乳)を少しずつ加えてパンに塗りやすい固さに調整しながら練る。
3. 食パン1枚に2のきな粉クリームを塗る。
4. もう1枚の食パンを3に重ね、星形など好みの型で型抜きし、表面をカリッと焼く。

MEMO

月齢の小さなお子さんには、砂糖を除き、バナナをつぶして入れてアレンジできます

MENU

かんたん肉まん

主食

幼児食



栄養価（1個分）
エネルギー　137㎉
塩分相当量　0.8g



手づかみ食べに
おすすめ

材料（4個分）

食パン(サンドイッチ用)	4枚	ごま油	小さじ1
豚ひき肉	60g	片栗粉	小さじ1
しいたけ(みじん切り)	1枚分	しょうゆ	小さじ2/3
青ねぎ(みじん切り)	適量	砂糖	小さじ1
おろししょうが	適量	塩	少々



作り方

1. ごま油で豚ひき肉、青ねぎ、しいたけを炒め、おろししょうがを加える。
2. 1にしょうゆ、砂糖、塩で調味し、同量の水で溶いた水溶き片栗粉でとろみをつけ、4等分する。
3. ラップを敷いた食パンの中央に2をのせ、ラップごと茶巾に絞り、輪ゴムで止める。
4. しばらく置いて、具とパンがなじめば出来上がり。

MEMO

電子レンジで温めるとおいしい
とろけるチーズやツナなど具を代えてアレンジもできます

MENU

あさりのお好み焼き

主食

幼児食



栄養価（1枚分）
エネルギー　165㎉
塩分相当量　1.3ｇ
鉄分　4.0㎎

手づかみ食べに
おすすめ

鉄分UPメニュー

材料（子ども用2枚分）

お好み焼き粉	大さじ5（40～50g）	油	小さじ1
キャベツ	40g	ソース（お好み焼き粉用など）	小さじ1
卵 水（山いも）	各30g	マヨネーズ	小さじ2
あさりのむき身	20ｇ	青のり	小さじ1
水	大さじ3	かつお節	大さじ2

作り方



1. キャベツは2㎝長さのせん切りにする。
2. ボウルにお好み焼き粉と卵、水を加え、だまがなくなるまで混ぜる。
3. ２にキャベツと細かく刻んだあさりのむき身を加えて混ぜる。
4. フライパンに油を熱し、1/2量を流して厚みを均一にし、（桜エビをのせ）、ふたをして中火で両面をこんがり焼く。
5. 皿に盛り、ソース・マヨネーズ・かつお節・青のりをかける。

MEMO

小麦粉で作る場合は、水をだし汁にして、山いもを多めに入れるとふんわり仕上がります

MENU

あんかけうどん

主食

離乳食完了期

幼児食



栄養価（1人分）
エネルギー　146㎉
塩分相当量　0.6g

材料（幼児1食分）

細ゆでうどん	80g	にんじん	15g
豚肉(ささ身)	15g	だし汁	1/2カップ
あさりのむき身	10g	うすくちしょうゆ	少々
玉ねぎ	15g	片栗粉・水	各小さじ1/2
オクラ	5g		

作り方

1. うどんは5～10㎝長さに切って、さっとゆでて器に盛る。
2. 豚肉(ささ身)は食べやすい長さに切る。
3. 玉ねぎとにんじんは2㎝長さの短冊切りにする。
4. 鍋にだし汁を入れて火にかけ、煮立ったら２・３を加えて具が柔らかくなったらうすくちしょうゆを加える。あさりとオクラを加えて再び煮立ったら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。１のうどんにかける。

MEMO

あんかけにすることでパサつきやすい肉類も食べやすくなります
とろみがあって食べやすく、体も温めるうどんです

卵あんかけうどん

●卵を溶き入れてアレンジもできます
●豚肉のかわりに豆腐や白身魚でアレンジもできます

MENU

焼きうどん

主食

離乳食完了期

幼児食



栄養価（1人分）
エネルギー　161kcal
塩分相当量　0.4g

材料（幼児1食分）

細ゆでうどん	80g	油	小さじ1/2
豚薄切り肉	20g	だし汁	大さじ2
桜エビ	ひとつまみ	しょうゆ	少々
キャベツ・にんじん	各10g	かつお節	ひとつまみ
長ねぎ	5g		

作り方

1. うどんは５cm長さに切る。（１歳児は2cm長さ程度）
2. 豚肉は繊維を断つように細切り、キャベツとにんじんは2～3cm長さのせん切りにする。長ねぎは小口切りにする。
3. フライパンに油を熱し、豚肉、にんじん、キャベツを炒める。豚肉に火が通ったら、だし汁、桜エビ、しょうゆを加え、味がなじんだらうどんとねぎを加え炒める。
4. 皿に盛りつけ、かつお節をかける。

MEMO

月齢の小さなお子さんで野菜が食べにくい場合は、炒める前にゆでるか、電子レンジにかけるとやわらかくなり食べやすい

かみかみメニュー

●しょうゆのかわりにみそを利用したり、豚肉のかわりにツナでアレンジもできます

MENU ソース焼きそば

主食

離乳食完了期

幼児食



栄養価（1人分）
エネルギー　196㎉
塩分相当量　0.9g

材料（幼児1食分）

蒸し中華めん	1/2袋（75g）
キャベツ	40g
にんじん	10g
豚薄切り肉	15g
青のり	少々

油	小さじ1
中濃ソース	小さじ1弱
塩	少々

作り方

1. 中華麺は5～10㎝に切り、熱湯をかけておく。
2. キャベツ、にんじん、豚肉は2㎝長さのせん切りにする。
3. フライパンに油を熱し、2を炒め、火が通たら中華めんを加え炒める。
4. 中濃ソースと塩で味を調え、皿に盛り、青のりをかける。



●中濃ソースのかわりに、ケチャップを利用して
ケチャップ焼きそばもできます

MEMO

月齢によって、めんや具材の長さ、柔らかさを調整します

MENU

あんかけにゅうめん

主食
離乳食完了期
幼児食



栄養価（1人分）
エネルギー　117kcal
塩分相当量　1.6g

材料（2人分）

そうめん（乾）	1束（50g）	にんじん	10g
卵	30g	青ねぎ	少々
豚薄切り肉	10g	だし汁	100cc
白菜	30g	うすくちしょうゆ	少々
オクラ	1本	片栗粉	少々

作り方

1. そうめんは半分に折って、ゆでて水洗いし、器に盛る。
2. 薄切り肉は、繊維を断つように細切りし、片栗粉をまぶしておく。
3. 白菜とにんじんは2㎝長さのせん切り、オクラと青ねぎは小口切りにする。
4. 小鍋にだし汁、白菜、にんじんを入れて煮、柔らかくなったら2の肉を加え火を通し、しょうゆを加え味を調え、溶き卵とねぎを加え火を通す。
5. 1のそうめんに4をかける。

●豚薄切り肉のかわりに、豆腐・白身魚等でアレンジもできます

MEMO

とろみは少しゆるめに（冷めると固くなるため）
月齢によって、めんや具材の長さ、柔らかさを調整します

MENU

トマトとツナのスパゲッティ

主食

離乳食完了期

幼児食



栄養価（1人分）
エネルギー　159㎉
塩分相当量　0.3g

材料（1人分）

スパゲッティ(乾)	30g	玉ねぎ	10g
ミニトマト	2個	ツナ缶(水煮)	(¼缶)20g
ブロッコリー	20g	ケチャップ	小さじ1
		オリーブ油	小さじ1/2

作り方

1. スパゲッティは柔らかめにゆでて、5㎝長さに切る。(1歳児は2㎝程度)
2. ミニトマトは湯むきをして種を取ってざく切り、玉ねぎは1～2㎝の薄切りにする。
3. ブロッコリーは柔らかめにゆでて縦に割いておく。
4. フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎを炒める。ミニトマトとツナ、水大さじ2を加えてふたをして具材を柔らかく煮る。
5. ４にケチャップを加え、なじんだらスパゲッティとブロッコリーを加えて、和える。

MEMO

仕上げに粉チーズを少々入れてまろやかにすることも出来ます
大人用は、塩・こしょう・にんにくを足して取り分け

とりわけメニュー