

# 七夕そうめん

<作り方>



- ① ボウルにめんつゆと水を入れつゆを作り、湯通しした葉ねぎを入れ冷蔵庫で冷やしておく。
- ② そうめんは半分に折って表示通り茹でる。
- ③ 鶏ささみ肉は茹でてほぐしておき、卵は錦糸卵を作る。
- ④ にんじんは星型に切って茹で、オクラは茹でて小口切りにする。
- ⑤ 干しいたけは戻して薄く切り、砂糖・しょうゆ・戻し汁で煮る。
- ⑥ 器に②そうめんを入れ、写真のように③④⑤を飾り、①つゆをかける。



●栄養価(大人1人分)	
エネルギー	304kcal
たんぱく質	17.7g
脂質	3.2g
塩分	2.6g

材 料(大人4人分)	ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
そうめん(乾) 240g (茹で3倍)	半分の長さ	3cmの長さ	くたくたに茹で1cm長さ	くたくたに茹で粗みじん	そうめんは もぐもぐの麺に スペラカーゼと お湯を足し ミキサーに かける
鶏ささみ肉 140g	ほぐして 3 cm	ほぐして1cmに刻む	みじん切り	ざらつきペースト	具材はそれぞれ ペーストにし 盛り付け 前期のつゆを かける
卵 2個	3cmの錦糸卵	1cmの錦糸卵	星型に切り 圧力鍋で10分加圧する	前期をざらつきペースト	
にんじん 輪切り スライス4枚	星型に切る				
オクラ 10本(100g)	スライス	15分茹でてスライス	前期をざらつきペースト		
干しいたけ 2個(6g)(戻し4倍) 砂糖 小さじ1 しょうゆ 小さじ1/2 戻し汁 約20ml	スライス	1 cmスライス	生しいたけを みじん切りにして 調味料で煮る	前期をペーストにする	
葉ねぎ 2本(12g)	小口切り		水を足しミルサーにかけてこす (汁を使用する)		
めんつゆ 80ml 水 460ml ※つゆの種類で希釀が異なる為 表示のかけつゆの割合で希釀			ねぎ汁をつゆに混ぜる		
※こどもは大人の2／3量が目安です。	※都合により、給食の食材を変更する場合があります。				