

七夕そうめん



●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

<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。



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 スベラカーゼと 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	
卵 2個	3cmの錦糸卵	1cmの錦糸卵			
にんじん 輪切り スライス4枚	星型に切る		星型に切り 圧力鍋で10分加圧する		
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	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
干しいたけ 2個(6g)(戻し4倍)	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	
砂糖 小さじ1					
しょうゆ 小さじ1/2					
戻し汁 約20ml					
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			ねぎ汁をつゆに混ぜる		
水 460ml					
※つゆの種類で希釈が異なる為 表示のかけつゆの割合で希釈					

※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。