



## 献立名

- ・おにぎり
- ・天ぷら
- ・七夕そうめん
- ・和菓子

## 栄養価

エネルギー	888	kcal	レチノール活性	249	μg
タンパク質	29.0	g	α-トコフェロール	3.2	μg
脂質	11.4	g	β-トコフェロール	0.3	μg
炭水化物	161.1	g	γ-トコフェロール	5.3	μg
カルシウム	133	mg	δ-トコフェロール	1.4	μg
リン	326	mg	ビタミンD	0.3	μg
鉄	2.3	mg	ビタミンB1	0.27	mg
マグネシウム	85	mg	ビタミンB2	0.28	mg
食物繊維	7.5	g	ビタミンC	30	mg
食塩	5.3	g			

従来のビタミンE表示は上記α-トコフェロール～δ-トコフェロール表記とする。

# おにぎり

## 分量

材料名	1人分(g)
精白米(うるち米)	70 g
オクラ	5 g
塩	0.1 g
焼きのり	0.5 g
くま笹	1 g
ハム	2 g
金平糖	5
明太子チューブ	5 g

## 作り方

- ①精白米は炊飯器で炊く。
- ②①を三角に成型し、塩を軽く振る。
- ③ハムは星形に型を抜き、オクラは輪切りにする。
- ④焼きのりは各パーツに切る。
- ⑤②に④の焼きのりをのせ顔を作り、③をのせ明太子チューブではつへを書き  
織姫と彦星のおにぎりを作る。
- ⑥皿にくま笹を敷き、⑤を盛りつけ周りに金平糖を散らす。

# 七夕そうめん

## 分量

材料名	1人分(g)
そうめん(乾)	80 g
胡瓜	13 g
人参	2
おろし生姜	1
青ねぎ	3
ミニトマト	10
鶏卵	5
サラダ海老	15 g
ハム	5 g
めんつゆ	5 g

## 作り方

- ①そうめんは湯がき、冷水に取る。
- ②胡瓜は短冊切と、飾り切りをし、人参は薄く短冊切りにする。
- ③鶏卵を割り、スチームコンベクションで蒸し薄焼き玉子をTFツ生形に空抜きをオス。
- ④サラダ海老はさっと湯がく。
- ⑤青ねぎは小口切にし、ミニトマトは飾り切りをする。
- ⑥器に①を盛りつけ、②、③、④、⑤を上にかり良くのせる。
- ⑦めんつゆにおろし生姜を混ぜ合わせ、器に注ぎ入れる。

# 天ぷら

## 分量

材料名	1人分(g)
海老	21 g
キス	15 g
ししとう	10 g
かぼちゃ	17 g
小茄子	16 g
コーン	27
てんぷら粉	10
サラダ油	8
塩	0.1 g
抹茶	0.1 g

## 作り方

- ①小なすは茶せんりに切り、ししとうは爪楊枝で穴を開け、かぼちゃはスライス
- ②てんぷら粉を水で溶き、①、海老、キスにつけて揚げる。
- ③コーンは②の水で溶いたてんぷら粉をつけながら丸型に成型し、揚げる。
- ④皿に天子を敷き、②、③を盛りつけよ子に抹茶塩を添える。

# 夏の和菓子

## 分量

材料名	1人分(g)
練り羊羹	37 g

## 作り方

- ①丁度良い大きさに切り、皿に盛りつける。