

7月 七夕



献立名

- ・七夕そうめん
- ・七夕ゼリー
- ・星型コロッケ
- ・フルーツ

材料/分量

献立名	材料名	1人分(g)
七夕そうめん	そうめん(乾)	70
	海老	20
	鶏卵	30
	刻み穴子	8
	いくら	10
	きゅうり	10
	人参	5
	ラディッシュ	3
	穂じそ	3
	菊花	0.5
星型コロッケ	めんつゆ	10
	星型コロッケ(2個)	60
	キャベツ	25
	ミニトマト	10
	パセリ	2
	トンカツソース	8
七夕ゼリー	七夕ゼリー	40
フルーツ	スイカ	50

栄養価

エネルギー	566	kcal	レチノール活性	229	μg
タンパク質	21.5	g	ビタミンE	1.9	μg
脂質	15.7	g	ビタミンD	1.2	μg
炭水化物	87.6	g	ビタミンB1	0.12	mg
カルシウム	142	mg	ビタミンB2	0.17	mg
リン	143	mg	ビタミンC	21	mg
鉄	7.8	mg	食物繊維	2.9	g
マグネシウム	39	mg	食塩	4.5	g

七夕そうめん

分量

材料名	1人分(g)
そうめん(乾燥)	70
海老	20
鶏卵	30
刻み穴子	8
いくら	10
きゅうり	10
人参	5
ラディッシュ	3
穂じそ	3
菊花	0.5
めんつゆ	10

作り方

- ①そうめんは湯がき、冷水にとる。
- ②海老はさっと湯がき、人参は短冊切りにする。
- ③胡瓜は輪切りにし、中央を丸型で抜く。
- ④鶏卵は一度こして、スチームコンベクションオープンで温め、星型に抜く。
- ⑤ラディッシュは薄切りにする。
- ⑥器に①を盛りつけ、刻み穴子、いくら、穂じそ、菊花、②～⑤を添える。

星型コロッケ

分量

材料名	1人分(g)
星型コロッケ(2個)	60
キャベツ	25
ミニトマト	10
パセリ	2
トンカツソース	8
サラダ油	6

作り方

- ①キャベツを塩ゆでし、水気を切る。
- ②星型コロッケを180°Cの油で揚げる。
- ③①のキャベツに②を立て掛けるように盛りつけ、ミニトマト、パセリを添える。
- ④トンカツソースを別の器に入れる。

七夕ゼリー

分量

材料名	1人分(g)
七夕ゼリー	40

作り方

- ①既製品の七夕ゼリーを器に盛りつける。

フルーツ

分量

材料名	1人分(g)
スイカ	50

作り方

- ①スイカを1/8カットした後、斜めにカットする。
- ②①を器に盛りつける。