

7月 七夕



献立名

- ・豆ごはん
- ・デザート
- ・そうめん
- ・牛すき煮

材料/分量

献立名	材料名	1人分(g)
豆ごはん	精白米(うるち米)	70
	えだまめ(冷凍)	20
	料理酒	5
	昆布だし	0.2
	並塩	0.1
そうめん	そうめん(乾)	50
	きゅうり	15
	錦糸卵	10
	しろさけ(イクラ)	3
	寿司えび	10
	しいたけ(冷)	15
	青ねぎ	2
	しょうが(おろし)	0.5
	こいくちしょうゆ	3
	上白糖	2
	みりん	2
	めんつゆ	10
	牛すき煮	牛肉
玉ねぎ		30
鶏卵		60
いんげん(冷)		10
人参ねじり梅		10
ごま(いり)		1
サラダ油		1
並塩		0.1
こいくちしょうゆ		3
上白糖		3
みりん		3
デザート	七夕ゼリー	35

栄養価

エネルギー	831	kcal	レチノール	191	μg
タンパク質	29.7	g	ビタミンE	2.1	μg
脂質	23.8	g	ビタミンD	3.9	μg
炭水化物	119.9	g	ビタミンB1	0.27	mg
カルシウム	97	mg	ビタミンB2	0.4	mg
リン	364	mg	ビタミンC	15	mg
鉄	3.6	mg	食物繊維	5.6	g
マグネシウム	79	mg	食塩	4.1	g

豆ごはん

分量

材料名	1人分(g)
精白米(うるち米)	70
えだまめ(冷凍)	20
料理酒	5
昆布だし	0.2
並塩	0.1

作り方

- ①米を研ぎ、浸水させておく。
- ②①とともに、調味料とえだまめ(冷凍)と炊く。
- ③茶碗に盛り付ける。

そうめん

分量

材料名	1人分(g)
そうめん(乾)	50
きゅうり	15
錦糸卵	
しろさけ(イクラ)	3
寿司えび	10
しいたけ(冷)	15
青ねぎ	2
しょうが(おろし)	0.5
こいくちしょうゆ	3
上白糖	2
みりん	2
めんつゆ	10

作り方

- ①きゅうりは薄く輪切りにし、中心をくり抜き、消毒する。
- ②しいたけ(冷凍)は、薄切りにし調味料と煮込む。
- ③青ねぎはみじん切りにし、消毒する。
- ④そうめんは茹で、冷水でしめる。
- ⑤器に④を盛り付け、①、②、錦糸卵、しろさけ(イクラ)寿司えびを盛り付ける。
- ⑥別の器にめんつゆ、しょうが(おろし)、③を盛り付ける。

牛すき煮

分量

材料名	1人分(g)
牛肉	40
玉ねぎ	30
鶏卵	60
いんげん(冷)	10
人参ねじり梅	10
ごま(いり)	1
サラダ油	1
並塩	0.1
こいくちしょうゆ	3
上白糖	3
みりん	3

作り方

- ①玉ねぎを薄く切る。
- ②牛肉、①、いんげん、人参ねじり梅を調味料と煮込む。
- ③沸騰したお湯に鶏卵を入れ、10分間茹でる。
- ④器に②、③を盛り付ける。

デザート

分量

材料名	1人分(g)
七夕ゼリー	35

作り方

- ①七夕ゼリーを解凍する。