

本日の給食



本日は七夕メニューでした！

みんなの願い事が叶いますようにと、思いを込めて作りました♪

＊メニュー＊

七夕寿司、鶏の唐揚げ、七夕そうめん、フロッコリー



七夕寿司

【材料（大人2人子ども2人分）】

- ・ご飯900g ・しらす干し30g
（合わせ酢）三温糖45g 塩4g 酢65g
（具の調味料）
- ・だし適量・三温糖30g・しょうゆ30g
- ・かまぼこ60g ・高野豆腐15g
- ・にんじん60g ・さくらでんぶ適量

【作り方】

- ①かまぼこと高野豆腐をだしと調味料で炊く。
味が染みたら水気を切る。
- ②ご飯と合わせ酢を混ぜて、粗熱をとる。
- ③②に①としらすを混ぜ、ゆでた星形のにんじんとさくらでんぶをちらしてできあがり。



七夕そうめん

【材料（大人2人子ども2人分）】

- ・そうめん 90g ・たまねぎ 120g
- ・わかめ 適量 ・おくら 30g
- ・かまぼこ 50g ・だし 適量
- ・しょうゆ 40g ・塩 適量

【作り方】

- ①だしに材料を加えて火にかける。
- ②調味料で味を調える。
- ③ゆでたそうめんを器に盛り、②を入れる。

★星形のにんじんを入れてもいいですね♪



分量はお好みで調整
してください